

從一餐蔬食到永續日常，雙和醫院與您以無痛的方式改變飲食習慣

為提倡健康飲食、動物友善與環境永續，國際素食聯盟於 1978 年，訂定 10 月 1 日為「世界素食日」(World Vegetarian Day)。雙和醫院也認同這項理念，鼓勵大家一同以「循序漸進的蔬食行動」作為減碳、愛地球與照顧自身健康的第一步。

根據綠色和平組織研究，一個臺灣人只要一天不吃肉，能減少 2.4 公斤的二氧化碳排放；若所有臺灣人一天不吃肉，能減碳 56,510 公噸。若以無痛的方式改變飲食習慣，「蔬食」是最佳的飲食模式，以植物性食物為主，大量選擇新鮮、原型食物，適度搭配動物性食物，並減少加工製品。蔬食不僅是種飲食選擇，更是種實踐健康、環境保護與永續生活的重要途徑。【左圖：從每天的一餐蔬食開始，我們就能為自己的身體、地球資源，以及未來世代創造更美好的方向】



蔬食提供豐富的膳食纖維、維生素與植化素，能維持腸道健康、幫助體重管理，並降低心血管疾病、糖尿病等慢性病的風險，同時提供充足的營養。而關於畜牧業所產生的甲烷、氧化亞氮與大量二氧化碳，是導致全球暖化的重要來源之一，大規模畜牧更伴隨森林砍伐、土地退化與水資源的高耗損。若能以蔬果、全穀、豆類與堅果為主的飲食，不僅能降低碳足跡、減少土地消耗與水資源的浪費，也能減少動物性食材的消費，能讓更多生命免於被犧牲，體現對生命的尊重，同時減緩碳排放、地球暖化與生態破壞，守護自然環境的平衡。

蔬食也有助於降低慢性病與部分癌症的風險。從善待生命到善待地球，蔬食飲食不僅是一種飲食選擇，更是一種實踐永續環境、尊重生命的生活態度。

- 1.選擇當季與在地食材：縮短長途運輸與冷藏所需能源，支持在地農業；查看產銷履歷，鼓勵環境友善的生產方式。
- 2.多吃植物性食物：以蔬菜、水果、全穀、豆類與堅果為主，如主食換成全穀類的食物、蛋白質來源選擇豆腐、豆包、毛豆、鷹嘴豆等，同時減少紅肉與加工肉類的攝取。
- 3.優先選擇原型食物：減少加工與高碳足跡食物，少加工、少包裝，減少能源消耗與塑膠污染。
- 4.簡單烹調：以蒸、燉、涼拌取代油煎及油炸，並善用香草與辛香料提味。
- 5.減少食物浪費：合理規劃採買、妥善保存食物，避免過量飲食、珍惜食物，共同減少廚餘。

6. 做好廚餘分類：生熟廚餘分類，支持資源循環。

透過「我的餐盤」，讓我們掌握 6 大類食物的攝取比例，確保每餐吃得對、吃得夠、吃均衡，落實健康生活，將蔬食融入其中，維持均衡營養，實踐友善環境與永續生活。

1. 蔬菜與水果為主：每餐蔬菜應占半盤，選擇顏色多元、當季在地食材；每日水果約 2~3 個拳頭大小，優先選擇原型水果而非果汁。
2. 全穀類取代精緻澱粉：選擇糙米、燕麥、藜麥、地瓜或其他未精緻、原型穀物為主。
3. 豆魚蛋肉類 1 掌心：以植物性蛋白質為主，豆類、豆製品（如豆腐、豆漿）取代部分肉類，並且適度攝取蛋、奶或其他動物性蛋白質。
4. 健康油脂適量：使用植物油（橄欖油、芥花油、亞麻仁油），每餐攝取堅果種子 1 茶匙，也能提供必需脂肪酸。
5. 水分足夠：以白開水取代含糖飲料，兼顧健康。
6. 少油、少糖、少鹽：選擇天然烹調方式，如清蒸、涼拌、少油快炒，並且減少加工製品。

7. 減少食物浪費：依餐盤份量準備食物，避免過量，妥善保存剩食，或將其做成創意料理。（文/雙和醫院）〔本文提供一般健康與永續資訊，非個別醫療建議；慢性腎臟病、糖尿病、痛風、手術前後、孕哺期與兒童青少年等族群，請依醫師與營養師專業指導調整飲食〕【下圖：衛生福利部國民健康署「我的餐盤」示意圖】

