

節能減碳從「吃」開始

世界糧食日的出現

每年的10月16日為世界糧食日。創立起因於1972年連續出現的天候異常導致世界糧食歉收，輔以前蘇聯大量購買穀物等因素，使得全球糧食供應出現危機，於是1973、74年聯合國糧食及農業組織（簡稱「聯合國糧農組織」）相繼召開糧食會議，以喚起大家對糧食生產的關注，但並未獲得改善。

然而糧食的危機已日趨嚴重，有鑑於此，「世界糧食日」的決議便在這樣的背景下產生。1979年11月，第20屆的聯合國農糧組織大會上，便以聯合國農糧組織的成立日1945年10月16日，正式訂定10月16日為「世界糧食日」(World Food Day, WFD)，並於1981年10月16日為第一個世界糧食日。

根據聯合國糧農組織的數據報告，稻米、大豆、小麥、玉米及馬鈴薯等五種作物的產量就超過20億噸，占全球糧食生產總額的一半，也讓近百年來，世界人口從不到20億成長至超過70億。然而，因為氣候異常導致糧食歉收和複雜的政治經濟等因素，讓全球糧食供需與分配網絡變得脆弱。

食物里程的概念

我們為何可以輕易地在連鎖超市買到日本當季的蘋果，然後走到咖啡廳買到哥倫比亞的咖啡豆？

近幾十年來，在都市化與商業化高度發展下，農產品和消費者間唯一的聯結只剩下「價格」——不但消費者不懂農夫種植作物的過程，農民也不懂都市裡的消費者想要的是什麼。

全球化的食物供給系統，使人類對食物的選擇違反大自然的規律——透過進出口運輸，我們可以在全年享用各種食物，即使這些食物根本不是當地當季的產品。其實食物的高運輸成本會反映在售價上，我們不僅負擔了運輸成本，更要付出較高的環境成本，如此使得碳排放量使全球暖化問題雪上加霜；這種食物選擇更影響了區域性經濟，造成許多農民難以維持生計等社會問題。

因此，「食物里程」概念興起：食物從生產出來，直到運送至消費者手中（或者口中）的運送距離。用來瞭解食物生產對環境衝擊的一種評估因子，尤其長程的食物運送必然需使用能源來驅動運輸工具或貯存食物，增加溫室效應氣體排放，因此也將影響全球暖化的程度。

有鑑於商業化生產模式大大增加食物里程，於是有人倡議「百哩飲食100 miles diet」的概念，也就是盡量食用生活周遭方圓

百哩（160 公里）以內生產的食物，以抵抗全球化的飲食消費趨勢。

台灣近年來也開始倡議「吃在地」與「吃當令」，即是類似的概念。「吃在地」可以降低食物里程的環境衝擊，「吃當令」則可以減少食物生產與貯存過程中的能源使用。

從餐桌改變世界

如何從行動上響應世界糧食日又能節能減碳呢？提供以下方法：

選擇在地食材：為確保糧食安全，積極推廣在地消費觀念，增加國人對國產農產品之消費，避免過度依賴長途運輸的進口食品，並符合節能減碳概念，兼具活絡農村經濟與維持生態平衡功能。食用在地食物時，因容易接觸到在地的生產者，或可直接和有口碑的農民訂購，除了在保障食品安全上較食用進口糧食能控制。更重要的是，可以無需為了食物負擔高油價的衝擊，亦可降低食物運送里程，進而減少碳排放量，且免除食物經過長途跋涉，鮮度下降的疑慮。並可直接提升臺灣當地農民收入，進而提升農民耕種意願，促進臺灣農地地力的復甦。

不浪費食物，做好「適量準備」與「完食打包」：在家烹調準備食材時，以吃多少、用多少，就準備多少為目標，並做好食材先進先出管理，切勿一次購買太多，以免造成因鮮度下降而損壞的浪費。同時，外出用餐時，也應把握「吃多少、點多少」的原則，且盡量吃完，若有剩下的菜餚，也應打包帶走，如此一來不但省錢也避免食物浪費。

做好冰箱管理：在食材外包裝袋上寫上採購時間，並以小包裝儲存，以免退冰過程影響鮮度。採購食物前，請先打開冰箱及儲物櫃，確認目前已有的食物及食物到期日，而後列下採購項目及數量，除能節省荷包外，更能夠減少食物的浪費，間接節省資源耗損及環境自身的修復成本。

資料來源：行政院環境保護署(2013)。綠色紀念日：十個帶你親近地球的紀念日。台北市：行政院環境保護署

資料來源：食在很重要。<http://www.kskk.org.tw/food/node/58>