

選購食材取向

請同學細心閱讀：

背景

港人常言「辛苦搵來自在食」，但享受世界各地美食的同時，我們有否考慮過食物對環境的影響？

糧食生產、運輸、儲存，以致大眾嗜吃肉類還是蔬菜，都會對環境有牽一髮動全身的影響；隨着人口增加，一日三餐對地球造成的負擔更不容忽視。

為減低環境污染及氣候暖化等問題，近年國際社會提倡「可持續食物」，不但希望大眾食得健康，而且能夠保護地球。

香港素有「美食天堂」之譽，市民能品嚐來自全世界各地的菜式，也能在超級市場購買來自不同地區的食材。然而，不少人外出用膳或購買食材時，大多考慮味道、價錢等因素，卻甚少考慮自身的消費選擇對環境的影響。近年，有環保團體推廣可持續飲食，到底日常飲食可如何體現可持續發展的原則？

地球難免遭「吃光」

要滿足全球 77 億人的糧食供應，對地球環境是一大挑戰。現時全球開墾了約 18.7 億公頃耕地，地球上大概一半的植被覆蓋區域已改造成耕地或草場，以滿足種植及放牧所需。隨着人類對食物的需求提升，到 2050 年可能需要新增面積相當於兩個印度的耕地，亦即要毀掉現在所有森林和草原，才足以為人類供應糧食。

要滿足人類對糧食的需求，不能單靠擴大耕地面積，更需要發展出一套平衡環境與糧食生產的耕作模式。現時農業生產追求產量，會大量使用農藥、化學肥料以催谷農作物生長，甚或大規模種植基因改造作物以提升植物的食用價值。然而，這種生產模式欠缺考慮對環境的影響，不但會在短時間內耗盡土地肥力，而且會在種植過程中浪費大量資源，並非長遠之計。

可持續食物生產則要求農民從生態學及可持續的角度規劃土地資源，重新設計耕種及放牧環境。例如農民可在農場小規模放養家畜，協助去除農地的雜草，同時利用家畜的排泄物作天然肥料，減少使用化學農藥及廢料。農場可種植不同季節的蔬果，不但確保一年四季都有糧食供應，而且能讓土地肥力隨季節自然恢復。農民也可以發展垂直種植，以盡可能利用土地資源。上述的措施都是希望食物生產過程能減少對環境的破壞與污染，令地球能持續為人類供應糧食。

強調來源和配搭

聯合國糧食及農業組織指出，食物生產及消費行為產生的溫室氣體佔總排放量**34%**，排放量在過去**20**年間持續增長。就以餐桌上常見的肉類為例，養殖時須耗費大量穀物和水資源，屠宰後又要經過冷藏跨國運輸，送至超市後亦須繼續低溫儲存，耗費不少能源，造成大量碳排放。至於肉類的全球消耗量由上世紀六十年代的**7000**萬噸，急速上升至**2017**年的**3.3**億噸，對環境造成的負荷日益加劇，可見鼓勵民眾採取可持續的飲食模式日漸重要。

依據聯合國糧農組織的定義，可持續飲食是指「對環境的影響較小，有助於促進當代人和子孫後代的糧食和營養安全，以及健康生活的飲食模式」。有別於一般強調健康的有機菜，可持續飲食更重視食物來源和配搭。可持續餐單應以植物為主，主要食用本地當季食物及可持續魚類，並減少食用紅肉、加工肉類和含糖飲料。同時，市民應盡量選擇不經基因改造、沒有添加防腐劑，以及不含化學物的食材，以減少食物生產時對環境的傷害。

近年，愈來愈多國家將可持續原則納入其食品政策和公眾教育當中。其中北歐有一群營養學家在**2004**年依據當地的居民體質和農耕環境設計「北歐餐單」，提倡食材取自當地、不時不食、多菜少肉等觀念。餐單兼顧當地飲食傳統與可持續原則，被不少環保組織推舉為可持續飲食的範例。

各界投入方成功

可持續食物漸漸成為全球飲食的新潮流，本港卻甚少人知道這種對環境、健康有益的飲食風氣。**2018**年的香港大學民意研究計劃調查發現，逾七成市民未曾聽聞可持續食物，只有**2%**市民經常食用或購買可持續食品。有來自瑞典和挪威的廚師走訪本港多間快餐店，發現本港極少食肆採用可持續食品或提供可持續食品選擇。他們表示，北歐一帶過半奶類製品均屬可持續食品，連鎖快餐店也有可持續餐單選擇，反觀香港在推動可持續食物上顯然尚未起步。

香港的糧食供應依賴入口，市民對食物來源或生產過程可能所知甚少。如香港的人均肉類消耗量屬全球前列，不少食肆採用來自巴西的肉類。巴西為滿足不斷上升的肉類需求，大規模砍伐森林，加劇全球暖化危機。港人如對上述的環境危機缺乏認知，將影響選用可持續食物的動力。另外，可持續食物需要本地食材供應、農民種植方式等配合，但香港農業式微，食肆缺乏可持續的食材來源，向消費者提供的選擇自然寥寥可數。

話雖如此，保育環境是每個人的責任，尤其要達致可持續發展更需要不同持份者配合。如政府可扶助本地農業、在均衡膳食外進而推廣可持續飲食；餐廳也應主

動設計可持續餐單，藉此向社會推廣可持續飲食風氣。最重要的是我們應審視自身的飲食習慣，改變以價格先行的消費模式，方能有效促進可持續食物的普及，為保護地球盡一分力。

表一 不同食物生產的平均碳排放量



表二 可持續食物/飲食認知度



可持續食物「七無原則」

- 一、無添加防腐劑
- 二、無被基因改造
- 三、無化學物
- 四、無催生激素
- 五、無添加荷爾蒙
- 六、無抗生素
- 七、無使用化學殺蟲藥及農藥

星洲積極發展「自家菜」

香港目前蔬菜自給率只有 1.7%，不少人認為本地缺乏種植蔬菜的條件。至於跟香港人口接近的新加坡，逾九成糧食都是依賴進口。近年，新加坡在有限的國土上積極發展農業，例如把工廈改建為垂直農場，以有機方式種植蔬菜，並派發 40 萬包葉菜、青瓜和番茄等植物種子，鼓勵民眾在家種植，希望有一成的蔬菜

由本地供應。

版權所有：信報通識

閱讀完畢後，請到以下連結回應問題：

生活與社會閱讀篇章(4)：

<https://forms.gle/nTwvgDQJita2wvPz6>

思考問題：

1. 解釋推廣可持續飲食可如何惠及不同持份者。
2. 解釋全球化對推廣可持續飲食帶來的機遇與挑戰。