



GOOD  
顧家博士的  
淨零挑戰

攻略秘笈

# 食物里程與食物碳足跡



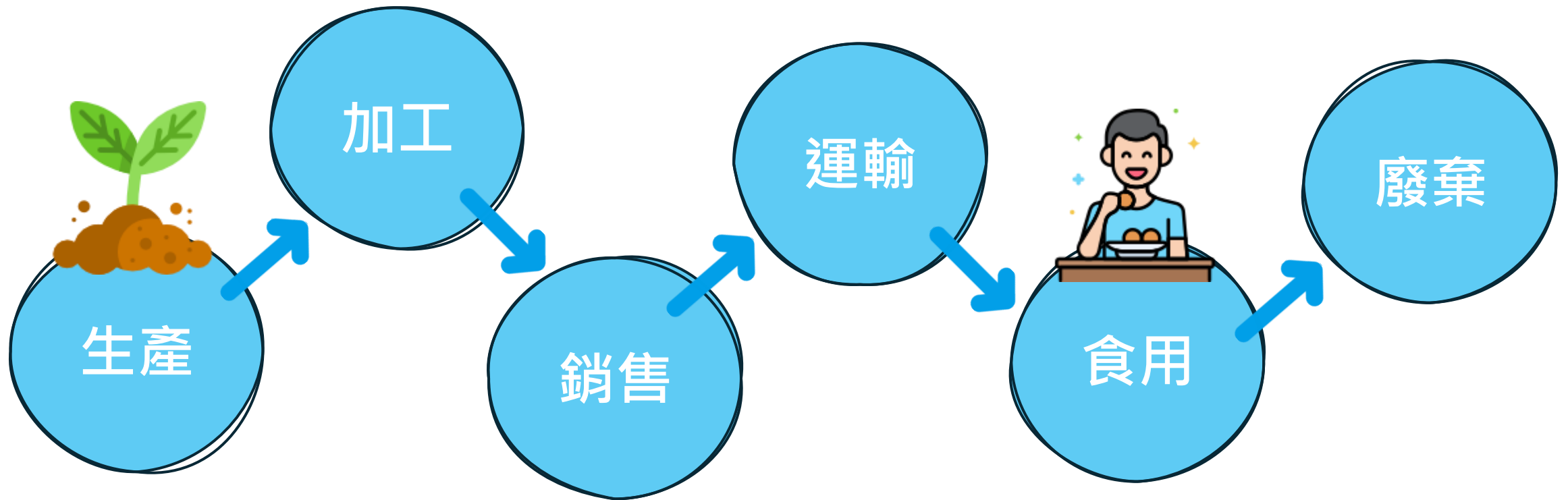
李媽媽是個熱愛烹飪的家庭主婦，經常在市場採購最新鮮的食材。

某天，她無意中在新聞中得知，食物的生產和運輸對環境有很大的影響。

這讓她開始反思自己平日的採購和烹飪方式，決定為家庭提供更健康、對地球更友善的餐桌選擇。



# 現代食物生產方式



現代的食物經常要跑過上千公里，才能從農場到消費者手中，  
食物的旅程變得又長又複雜！

# 全球糧食所製造的碳排放



全球食物生產體系  
佔全球人為碳排放量**25%左右**



一個家庭所產生的碳足跡中就有**20%**  
來自於食物

# 食物的碳足跡

可能包含  
生產、加工、運輸、包裝、烹飪、廢棄...等  
所產生的碳排放量

包括**直接**和**間接**排放

**直接排放**：生產過程中產生的碳排放。

**間接排放**：食物生產衍生的相關活動所產生的碳排放。

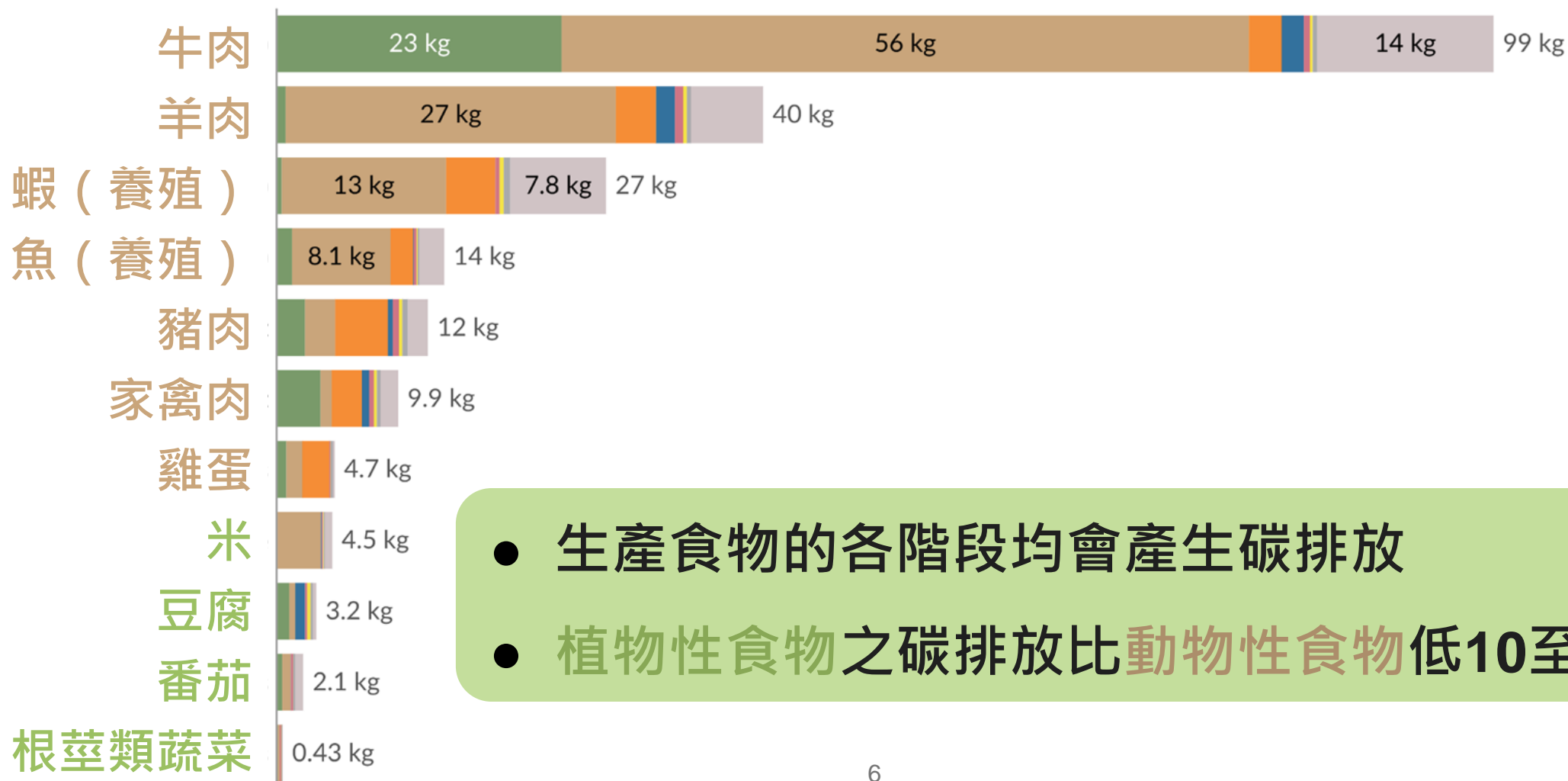


食物類型、生產方式、運輸距離和消費習慣都可能影響食物的碳足跡

# 食物的碳排放

每一公斤排放的二氧化碳(公斤)

■ 土地利用 ■ 農場 ■ 動物飼料 ■ 加工 ■ 運輸 ■ 零售 ■ 包裝 ■ 損失



- 生產食物的各階段均會產生碳排放
- 植物性食物之碳排放比動物性食物低**10至50倍**



# 英國第一個碳足跡標示 洋芋片 Walkers 為例



80g 二氧化碳排放

## 一包洋芋片的生命期階段碳排

1. 運輸、銷售：44%
2. 原料生產：36%
3. 加工：17%

生命期階段	說明	碳排量	百分比
生產	馬鈴薯種植 (澆水、施肥、噴藥、除蟲等)	28.8g	36%
加工	切片、油炸、調味。	13.6g	17%
運輸與銷售	包裝過程 (27.2g)、銷售配送 (8g)	35.2g	44%
食用	-	0g	0%
廢棄、回收	-	2.4g	3%
合計		80g	100%

# 臺灣製造的食物碳排放



我國農牧及林業和漁業溫室氣體排放量僅佔全國總排放量的 **2 %**

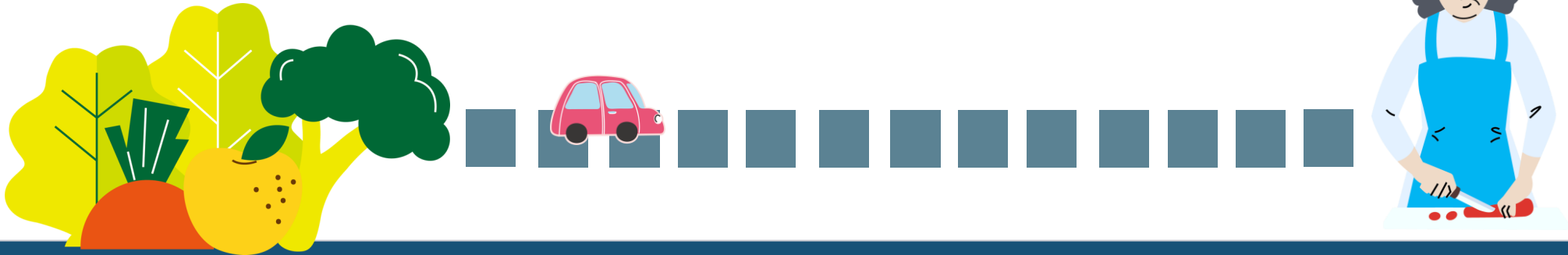


臺灣的糧食自給率較低，導致大量食物依賴進口，**食物里程相對較高**



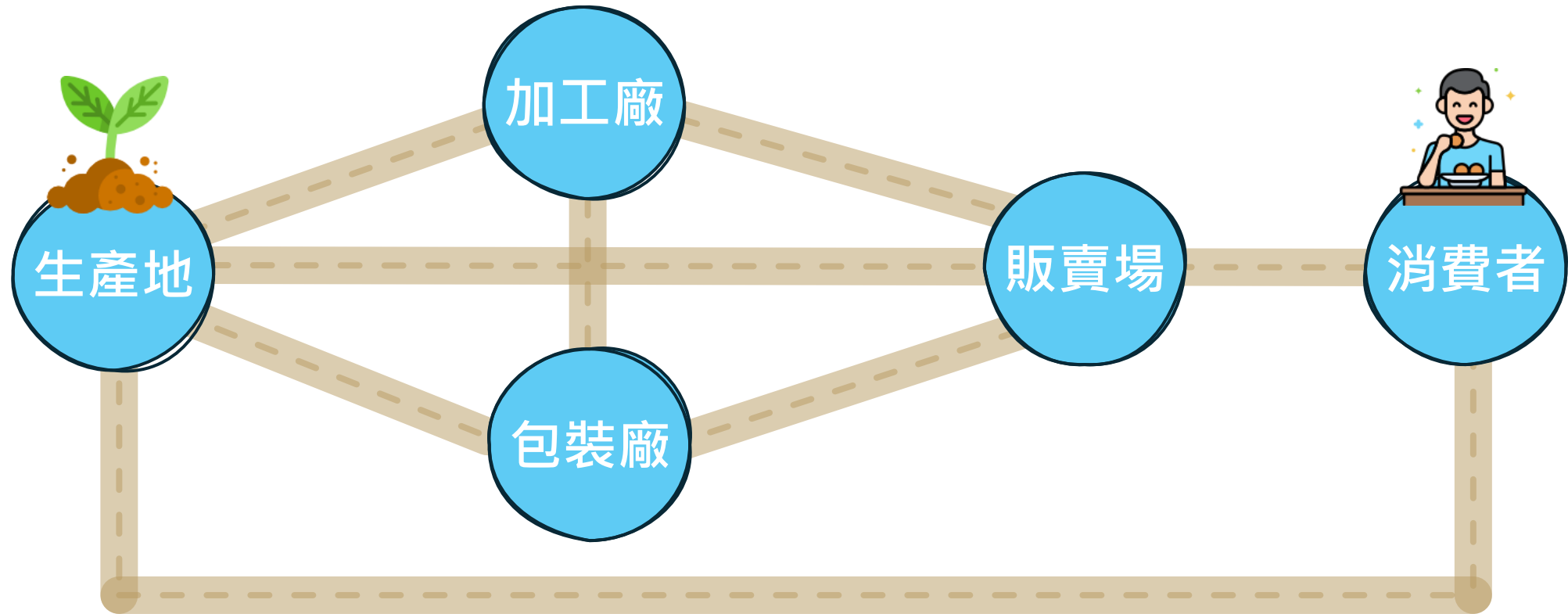
# 什麼是食物里程

食物里程 = 從 生產地 到 消費者手上 的總距離



舉例來說：李媽媽是臺北人，他購買北部種植並販售的高麗菜會比日本產高麗菜的食物里程來的低。  
因為運輸所需的燃料和能源越多，碳排放也越高

# 食物里程的計算方法



一個食物從**生產地**到**消費者手中**所有的**運輸距離**就是食物里程  
運輸距離也會包括 加工、包裝、販賣、轉售...等過程

# 減少食物里程與碳足跡，我可以...

- 選擇當地和當季食物
- 選擇非加工的原形食物
- 直接跟本地農民購買
- 多食用蔬菜、減少過多肉類攝取
- 避免食物浪費

