



## 地中海飲食減少您的碳足跡

如果每個人都轉向地中海飲食，其中以特級初榨橄欖油為核心，那麼這相當於每年從地球上清除大約十億輛汽車的污染。

似乎有些古怪的說法是，採用某種飲食可以幫助到2050年將全球變暖減少多達15%，這是基於加利福尼亞大學（UC）約翰·繆爾環境研究所（氣候研究的先驅）開發的氣候模型研究，可再生能源和環境可持續性。

在本傑明·霍爾頓教授的監督下，這項研究包括跟踪某些飲食類型所產生的溫室氣體排放量。糧食生產對環境產生了巨大影響，其中農業和土地使用佔全球所有排放量的近四分之一，主要由氮肥驅動。

根據研究，純素食飲食影響最小，素食飲食緊隨其後。但是，加州大學的研究人員不僅驚訝地發現地中海飲食排在第三位，而且它的碳足跡幾乎比美國飲食少兩到四倍。

該研究最初發表於2017年，但由於瑞典青少年環境活動家Greta Thunberg的舉動，最近幾個月人們對研究結果的興趣再次增強。所謂的“Greta效應”正在激發人們減少自己的碳足跡，包括放棄乘飛機旅行和改變飲食習慣。

採用地中海飲食方式證明，拯救地球和食用肉類並不是相互排斥的。這也意味著您不必成為素食主義者或素食主義者。UC研究沒有減少碳水化合物或卡路里，而是強調減少飲食中碳的力量，因為正如Greta所證明的，甚至一個人也可以有所作為。

霍爾頓對美國新聞網站Vox表示：“這是我們個人現在有能力對氣候變化產生重大影響的領域。”“很容易沮喪，對所有正在發生的變化感到難過，感覺您無法為解決方案做出貢獻。嗯，這是一個準備好的機會。”

地中海飲食包括蔬菜，魚堅果和特級初榨橄欖油，偶爾還包括雞肉和紅肉。它在發表的研究中經常受到科學家的稱讚，它避免了傳統西方飲食中常見的加工肉類，乳製品，反式和飽和脂肪以及精製糖。

研究發現，地中海飲食可以降低癡呆症的風險，降低2型糖尿病的發病率，減少心臟病和腸道炎症，並能防止暴飲暴食並改善糖尿病患者的記憶力。

許多健康益處與油酸有關，油酸是地中海飲食中的關鍵營養物質之一。在許多食物中都可以天然發現它，但最引人注目的是在特級初榨橄欖油中-含有55-83%的這種有益的單飽和脂肪酸。據說意大利品種中這種有益酸含量最高。

TAICHI國際項目正在將有關使用特級初榨橄欖油烹飪的健康益處的信息傳播到中國大陸和台灣

。



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

[www.ouroliveoil.com](http://www.ouroliveoil.com)





TAICHI項目由歐盟共同資助，由意大利的兩個主要橄欖種植者協會Italia Olivicola和UNAPOL推動，TAICHI項目通過其網站，各種社交媒體平台和OurOliveOil APP向消費者提供了他們了解橄欖油所需的所有信息。在App Store和Google Play中。

**Sources:**

<https://www.universityofcalifornia.edu/news/how-your-diet-affects-climate-change>

<https://www.vox.com/videos/2017/12/12/16762900/mediterranean-diet-pescatarian-climate-change>

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10584-017-1912-5>



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

[www.ouroliveoil.com](http://www.ouroliveoil.com)

