

國泰綜合醫院「低碳蔬食日」 推廣低碳飲食新趨勢 響應2050淨零碳排新生活

世界無肉日 International Meatless Day

少一份肉，多一份愛，一起把這份愛心帶到餐桌上
守護健康，守護地球，一起實現ESG減碳好生活

11/25為世界無肉日(International Meatless Day，又稱國際素食日)。國泰醫療網四個院區共同選在這一天舉辦低碳蔬食日，響應政府「2050淨零轉型12項關鍵戰略-淨零綠生活」。

文 / 陳品任

國泰綜合醫院院長室策略規劃組

文 / 楊蕙萍

國泰綜合醫院營養組組長

世界無肉日的起源，可追溯到印度的哲學家Sadhu Vaswani。他一生提倡「慈悲、非暴力、尊重生命」，相信人類不只是一要彼此友善，也應該善待動物與大自然，並持續投入保護動物生存的運動。因此在他的誕辰11月25日，追隨者們發起「世界無肉日」活動，邀請大家至少在這一天不吃肉。這個小小的改變，象徵我們願意為地球、為生命，做出一份溫柔的選擇。如今，這份精神傳遍世界各地，許多人在這一天參與「無肉日」：有的地方舉辦素食餐會、有人選擇嘗試一天的植物飲食，也有人將這天當作重新思考飲食與環境關係的契機。這一天不只是健康的選擇，更是為地球、為生命共同許下的承諾。

無肉飲食除保護動物權利，亦可有效降低碳排放量。以養殖肉牛為例，台灣多為進口，生產鏈包括砍伐森林變更土地使用、畜牧業飼料生產過程、產品加工、冷鍊保存、運輸物流等，導致飼養的肉品具有極高的碳足跡。根據《BBC》報導，以成年人一日所需約2,000大卡熱量為例，多肉主義者（high meat-eaters，指每日攝取超過100公克的肉類）平均會產生

10.24公斤的碳排放；而少肉主義者（low meat-eaters，指每日攝取約50公克或更少的肉類）為5.37公斤；純素飲食者則可低至2.47公斤。由此可以看出無肉的飲食習慣，碳排放量遠低於其他飲食習慣。

國泰醫療網全面支持節能和減少溫室氣體排放的行動，以應對氣候變化並減緩全球暖化，盼實現聯合國的永續發展目標之一：氣候行動，包括院內舉辦多元ESG永續概念活動，有助增加員工意識和參與度，亦鼓勵員工改變生活習慣，多選擇節能和低碳的產品，逐步建立低碳生活方式。

這次蔬食日活動依國健署低碳飲食3原則：「挑當季、多蔬果；少加工、選在地；吃適量、選多樣」之概念，由院方全額負擔本次費用，委外客製化低碳蔬食餐，餐點美味又健康，不僅讓員工吃得有感，更兼具減碳守護地球的心意。後續也會由營養組籌辦低碳蔬食健康講座，推廣員工對於蔬食的深思與行動意識，從食的教育做起，進而達到地球環保與永續目的。

參考資料：

- 1.商業周刊文章(2024年)：植物性飲食到底對減碳有多少貢獻？竟連COP28也推蔬食
- 2.BBC報導文章(2023年)：Eating less meat 'like taking 8m cars off road'
- 3.小傳媒報導(2023年)：11月25日國際無肉日，訂在這一天由來為什麼？
- 4.衛福部國健署新聞(2025年)：低碳飲食愛護地球守護健康，國健署提供選購三原則，讓減碳從飲食做起
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8531>

