

氣候•農業•扶貧•養生

10月16日「世界糧食日」的主題是「氣候在變化，糧食和農業也在變化」。根據政府間氣候變化專門委員會 (IPCC) 的報告顯示，發展中國家的貧困人民最容易受到氣候變化影響——包括生計受損、農作物產量下降、家園遭受破壞、糧食價錢上漲，以及糧食危機。

氣候與農業的正負關係

世界各地的農民正飽受氣候變化的影響，氣溫上升、極端天氣頻生、降雨模式變化，皆會導致農作物失收及影響糧食安全。「全球氣候模式」(Global Climate Model) 預測，玉米和小麥的生產量將分別下降 3.8%和 5.5%。

然而畜牧業是溫室氣體的主要來源。根據 FAO，牲口的溫室氣體佔農業總體排放量的三分之二，甲烷排放量則為 78%。農業亦是砍伐森林的最大元兇，佔全球溫室氣體排放量的 10%-11%。

可持續發展，可解決貧困嗎？

10月3日，第一屆「呂志和獎-世界文明獎」就將「持續發展獎」頒發給了「雜交水稻之父」袁隆平教授，以表彰其通過雜交水稻技術，促進世界糧食安全性。

「碳封存技術」(Carbon sequestering) 中的「免耕農作」(No-Till Farming)，能幫助土壤「碳匯」，保持土壤健康，緩解氣候變化，確保未來的糧食安全。Rodale Institute 通過 35 年的研究，比較有機農作和傳統農作，發現有機農作的土壤能健康地持續增長，而傳統農耕的土壤質素則無大多改善。

根據《The Carbon Farming Solution》，Eric Toensmeier 提出「再生農業」(Regenerative agricultural practices) 能消除大氣中的碳，並將碳匯於土壤和植物，有助緩解氣候變化。

FAO 總幹事 José Graziano da Silva 提出：「可持續發展農業對解決貧困和糧食問題有莫大重要性，透過持續發展自然資源、緩解氣候危機，就能發展健康的糧食系統，對抗自然災害。過往農業發展集中於提升生產力，然而，可持續的社會和環境發展亦值得關注。」

浪費食物、分配不均，如何解決營養問題？

全球每年浪費的糧食佔總生產量三分之一，每年浪費的金額約 1 萬億美金。香港平均每日棄置 3600 公噸的廚餘，佔都市固體廢物四成。香港樂施會估計便利

店、食品製造商和批發分銷商每年棄置的剩食總值約 6 千萬港幣。嘉道理農場估計在 2011 年，香港人口平均每日消耗 931 公噸米飯、1980 公噸蔬菜、1630 公噸水果、400 公噸魚、400 公噸蛋、34 公噸家禽、4,270 隻豬和 79 隻牛。

根據「世界衛生組織」(World Health Organization)的研究表明，全球約有 10 億人營養不良，患糖尿病的人數多達 4.22 億，而本港約每十人中就有一位糖尿病患者。英國名廚 Jamie Oliver 指出，英國納稅人所交的稅款，每年約有 160 億英鎊是花在糖尿病、超重及肥胖相關的醫療支出方面。若這些人們食量減低便可降低糖尿病發病率，那些金錢可否用來支援貧窮的人？

香港極貧富懸殊，在 2015 年，全港貧窮人口為 97 萬，每三位長者中就有一位不能取得基本的營養需要，而政府要每日花費 240 萬元去處理棄置食物，若我們不浪費食物這些食物而分配給營養不足的人，這筆錢可否用來直接扶貧？

識食，適食，惜健康

明朝太醫劉純在「養生十則」中說：“避肉毒，裏腸毒，七分飽。”他提倡進食少些塊狀肉類，多些粗糧小菜，而只達到七分飽，便可養生，這是「識辨食物」。

元·羅天益《衛生寶鑑》說：“飲食自倍，腸胃乃傷，謂食物無貪於多，貴在有節，所以保衝和而遂頤養也。若貪多務飽，躍塞難消，徒積暗傷，以召疾患。”他清楚說明飲食要有節制，不然便引起「暗傷」、「疾患」，這是「適當食物」。

當然「衛生」和「養生」都是保持身體正常，沒有疾病，這當然是珍惜健康的要訣。

在國內、國外已流行珍惜食物的「光盤」行動。若要不浪費，又健康、苗條，便要買七成、煮七成或叫七成和吃七成飽而「光盤」。香港地球之友邀請大家拍攝「光盤」上載 Facebook 加 #少飯完食、#適食惜食、#七分飽、#叫七成、#光盤行動、#惜健康、#多菜少肉。通過節約糧食來為人類與地球出一份力。

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授