

糧食粒粒皆辛苦 要「適食惜食」

在剛過去的周日（即 10 月 16 日）是「世界糧食日」，以紀念 1945 年 10 月 16 日，42 個國家在加拿大魁北克成立了聯合國糧食及農業組織（糧農組織）。組織目標是使人類免於飢餓和營養不良，並且有效地管理全球糧食系統。氣候變化 衝擊全球糧食安全

「世界糧食日」至今已成為聯合國日曆中最著名的日子之一，然而在糧農組織成立後的 70 周年，即 2015 年，聯合國特別把「消滅飢餓」列為 17 個可持續發展目標的第 2 位，因為飢餓仍然是威脅全球人類健康的頭號風險，但我們每年浪費的糧食足夠養活全球飢餓人口的 4 倍。事實上，全球受飢餓困擾的人數遠多於美國、加拿大及歐盟的人口總和，而每年因飢餓死亡的人數亦超過由愛滋病，瘧疾和肺結核導致死亡的人數總和。因此，消除飢餓，達成糧食安全，改善營養及促進永續農業是我們需要切實正視的問題。

氣候變化衝擊全球的糧食安全，隨着氣溫不斷升高和極端天氣日漸頻繁，受影響最大的是世界上最貧困的人口，其中很多是農民、漁民和牧民。與此同時，全球人口持續穩步增長，預計到 2050 年將達到 96 億。為了滿足巨大的糧食需求，農業和糧食系統必須能夠適應氣候變化所帶來的影響，而且須具有更強的抗災力，生產力和可持續性。根據糧農組織估計，2050 年農業生產必須比 2005 年的生產量多 60%，才能養活更多人口。

港府日花 240 萬公帑處理廚餘

在香港，食物佔香港固體廢物的三分之一，每天有 3,200 公噸食物被送到堆填區，而回收量卻不足 0.05%。當中工商業產生的廚餘量更由 2002 年每日不足 400 公噸，上升至 2012 年每日超過 800 公噸。

廚餘是有機廢物，是堆填區和垃圾車產生臭味的主要原因，大量廚餘不但導致處理成本增加，還會產生溫室氣體如甲烷，加劇全球暖化。更令人不安的是，在今天富庶的香港，每 3 位長者有 1 位未能取得基本的營養需要。同時，政府每日要花 240 萬港元公帑去處理廚餘，這金額足夠給全港 50 萬長者出「生果金」雙糧，凸顯了資源的浪費和錯配。

另一方面，目前全球有 4,100 萬名 5 歲以下的兒童超重，卻同時有 1.59 億兒童營養不良。英國名廚 Jamie Oliver 指出，英國納稅人所交的稅款，每年有 160 億英鎊是花在糖尿病、超重及癡肥相關的醫療支出上，遠比警察或消防等公共服務多。

進食「七分飽」保持合理體重

此外，全球患糖尿病的成年人多達 4.22 億人，最年輕的二型糖尿病患者更只得 3 歲，而本港每 10 名市民便有 1 人是糖尿病患者，當中不乏年輕人及兒童。不可不知的是：二型糖尿病與遺傳無關，而是由不良的飲食習慣、缺乏運動及肥胖所引起。

中國人的傳統認為「食得是福」，而且叫菜叫得多才是有面子。我們提倡的「適食」文化，不只是因為不浪費，也是從身體的益處着眼。

明朝太醫劉純提出了「七分飽」的實證，提倡「三分治、七分養」。其中，「七分飽」是七分養的其中一個觀念，是指不要吃得太多，尤其晚上更不可以。在中醫學說中，經常太飽的狀態會令脾胃過勞，而脾胃運作不佳會令其他器官出現濕、瘀、虛的混合狀態。簡單說便是提早衰退和老化，腎氣也會同時減弱。

西方醫學亦發現，晚上吃得太多，容易做噩夢，如果是老人家，猝死的機會率會大大提高。對於中年人來說，「七分飽」是降低高血壓、糖尿病、心血管疾病發生率的方法之一。對於年輕人來說，「七分飽」是保持合理體重的最好方法，不用等到體重大幅上升後有困擾才開始減重的行動。「適食」不只是適量飲食，也是愛惜自己身體的表現，正所謂「少時不養生，老來養醫生」就是這個道理。

從 2010 年開始，香港地球之友推出「適食惜食」計劃（前稱「惜飲惜食」），我們希望大家重新思考與食物的關係，無論在家自煮，還是外出用膳，都要注重實際的營養需要，避免過量購買、點選、烹煮及進食，

以免浪費食物，又食壞了身體！上一輩耕田的人曉得「粒粒皆辛苦」不只是書本上的一句詩，而是實實在在的體驗。

紀思思 香港地球之友科研及政策助理經理
2016.10.21