

房屋信息短片

片名：环保生活在屋邨 – 饮食篇

荧幕盖字

主持人：陈美诗

主持人：高皓正

陈美诗

香港是美食天堂

看到琳琅满目的美食，真是令人食指大动

高皓正

不过很多人会眼阔肚窄

不自觉地点了一整枱餸菜

浪费很多食物

陈美诗

而且大吃大喝，亦会有损健康

今次跟大家介绍怎样可以吃得健康

又不会损害环境

荧幕盖字

避免选择加工食品及罐头

高皓正

这些加工食品和罐头

在制造过程中会加入添加剂

多吃对身体没有益处

陈美诗

而且这些包装又会耗费大量资源

和污染环境

少吃一些，对你和环境都会健康一点

荧幕盖字

减少肉食

高皓正

原来牛和羊会排放大量温室气体

所以少吃蔬菜，减少肉食

减少饲养牲口，有助保护地球

荧幕盖字 多吃蔬果及高纤食物

陈美诗 而且多吃蔬果和高纤食物

更可以保持心血管健康

荧幕盖字 健康烹调方式

高皓正 最好当然是自己烹调，这样可以少油少盐

食得健康一点

陈美诗 蒸和灼的烹调方式，可以保存更多食物营养

而且比煎、炸、炆、焗，更加节省能源

高皓正 如果用真空锅，更可以节省不少炉火

荧幕盖字 减少使用塑料餐具

高皓正 这些塑料餐具需要几百年才可以分解

为了地球环境，大家还是少用为妙

陈美诗 用瓷器碗碟，既得体又环保

荧幕盖字 以保鲜盒代替保鲜膜

陈美诗 吃剩的食物要放入保鲜盒，再放入雪柜

这样便不用保鲜膜

荧幕盖字 食物冷却后才放入雪柜

高皓正 记得先等待食物冷却后才放入雪柜

这样既可以节省能源，又可以减少细菌滋生的机会

陈美诗

我们要依靠食物才可以生存

但是暴饮暴食，真的会损害健康

而且也会浪费地球资源

高皓正

没错，所以我们要珍惜食物

饮食健康，生活环保

才可以继续享受大自然的美景及美食