

房屋資訊短片

片名：環保生活在屋邨 - 飲食篇

熒幕蓋字

主持人：陳美詩

主持人：高皓正

陳美詩

香港是美食天堂

看到琳琅滿目的美食，真是令人食指大動

高皓正

不過很多人會眼闊肚窄

不自覺地點了一整枱餸菜

浪費很多食物

陳美詩

而且大吃大喝，亦會有損健康

今次跟大家介紹怎樣可以吃得健康

又不會損害環境

熒幕蓋字

避免選擇加工食品及罐頭

高皓正

這些加工食品和罐頭

在製造過程中會加入添加劑

多吃對身體沒有益處

陳美詩

而且這些包裝又會耗費大量資源

和污染環境

少吃一些，對你和環境都會健康一點

熒幕蓋字

減少肉食

高皓正

原來牛和羊會排放大量溫室氣體

所以少吃蔬菜，減少肉食

減少飼養牲口，有助保護地球

熒幕蓋字 多吃蔬果及高纖食物

陳美詩 而且多吃蔬果和高纖食物

更可以保持心血管健康

熒幕蓋字 健康烹調方式

高皓正 最好當然是自己烹調，這樣可以少油少鹽

食得健康一點

陳美詩 蒸和灼的烹調方式，可以保存更多食物營養

而且比煎、炸、炆、焗，更加節省能源

高皓正 如果用真空煲，更可以節省不少爐火

熒幕蓋字 減少使用塑膠餐具

高皓正 這些塑膠餐具需要幾百年才可以分解

為了地球環境，大家還是少用為妙

陳美詩 用瓷器碗碟，既得體又環保

熒幕蓋字 以保鮮盒代替保鮮紙

陳美詩 吃剩的食物要放入保鮮盒，再放入雪櫃

這樣便不用保鮮紙

熒幕蓋字 食物冷卻後才放入雪櫃

高皓正 記得先等待食物冷卻後才放入雪櫃

這樣既可以節省能源，又可以減少細菌滋生的機會

陳美詩

我們要依靠食物才可以生存

但是暴飲暴食，真的會損害健康

而且也會浪費地球資源

高皓正

沒錯，所以我們要珍惜食物

飲食健康，生活環保

才可以繼續享受大自然的美景及美食