源自永續食物系統的星球型健康飲食

王雅玲 營養師

2019 年刺胳針 Lancet 發表一套未來須持續推動的新飲食型態：EAT 星球型健康飲食(EAT Planetary Health Diet)。EAT-Lancet 委員會是以科學為根基的全球化食物系統轉型平台，37 位頂尖專家成員來自 16 個國家，專業領域涵蓋：健康、農糧生產、政策科學及環境永續等專業，根據以科學證據基礎擬定健康飲食與永續食物生產的整體計畫發展目標。星球型健康飲食型態是以兼顧人類的健康與永續食物供應為核心。

食物是地球上作為優化健康及環境永續單一最強的槓桿。而促進人類健康的健康飲食型態與確保地球能永續提供食物的正向循環有直接的相關性，因此委員會在全球食物系統中力促二項關鍵指標達成：食物最終消耗量(健康飲食)及生產(永續性食物生產)。過程中將推動型態轉變從食物生產到供應鏈乃至餐桌上可口的餐點，進而改善會影響人體健康狀態的每個重要環節，確保在 2050 年之前讓 100 億人口在永續性保護地球的食物供應系統中採用健康飲食模式。

EAT-Lancet 委員會為達上述目標所提出的計畫包括：1 個目的(Goal)、2 項指標(Targets) 和 5 大策略(Strategies)

1 個目的：2050 年前使 100 億人口在永續食物系統中達成健康飲食模式

2 項指標：以科學依據設定健康飲食與永續食物生產階段目標

5 大策略：透過五大策略促進食物供應的大幅轉變

策略一：尋求國際間及各國的承諾，持續推動健康飲食型態

策略二：重導農糧生產的優先順序從高產量轉換為生產健康食物

策略三：持續性強化高品質健康食物的產量增加

策略四：極力調和土地與海洋的平衡治理

策略五：與聯合國永續發展目標一起降低至少一半的食物耗損及浪費

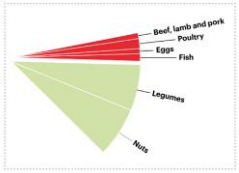
EAT-Lancet 委員會聯合主席暨哈佛大學陳曾熙公共衛生學院威利特教授(Prof. Walter Willett MD)強調：該會終極目標希望在 2050 年之前需持續性轉變糧食供應系統朝促進健康飲食的型態：水果、蔬菜、豆類的整體消費應該加倍，而紅肉及精緻糖應該降低 50%以上。富含植物性的食物及較少的動物性來源的飲食型態對健康及環境是雙贏抉擇。

在整體食物供應系統中平衡地球的界線與健康的界線，做到二者兼顧的成效，並促進永續的正向循環。目前全球的飲食型態為大量食用動物性肉類、根莖澱粉類及油脂類，專家委員根據三種分析方式發現飲食結構與相關疾病的致死率有著密不可分的關係，採用星球型健康飲食型態將可防止每年大約 1100 萬人死亡，約佔成人總死亡率的 19-24%。



星球型飲食型態(Planetary Health Diet)：蔬菜水果佔餐盤的 50%，另外 50%則依據所需的熱量分配比例，而內容須包括：全穀類、植物性蛋白、不飽和植物油及少量動物性肉類，並根據個體所需的營養需求及食材的可及性精心調配膳食餐點。





糧食生產受六種因素的影響：氣候變化、土地系統性的變化、淡水使用量、氮循環、磷肥循環、生物多樣性耗損。委員會成員根據科學證據提出了臨界數字以避免因為系統性風險造成糧食生產短缺，並符合聯合國永續發展目標及巴黎氣候協定遏止全球暖化並期在 2050 年以前實現「**零碳排放**」。
糧食供應、氣候變遷及人類的健康問題是密不可分的，目前已經有充足且有力的證據證明必須立即採取行動：

1. 全球應轉型為星球型健康飲食模式
2. 改進糧食生產方式
3. 降低食物的耗損及浪費

EAT-Lancet 委員會聯合主席暨波茨坦氣候變化研究所斯德哥爾摩應變中心羅克斯特倫教授(Prof. Johan Rockström PhD)強調：全球糧食生產業威脅著氣候穩定及生態的恢復力，構成了環境惡化乃至瀕臨地球承受的臨界值，因此改造食物供應系統刻不容緩。
透過一個目的、二項指標、五大策略爭取國際間的攜手合作持續推動此政策架構，定可達成改善人類健康、創造環境生態的永續性。

文獻參考：EAT-Lancet 委員會摘要報告
The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health - EAT Knowledge (eatforum.org)