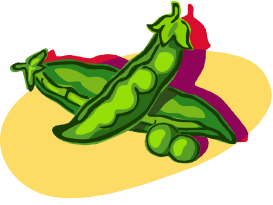




當地的糧食就是有益的食物!

距離鄰近住家



你是否知道，你可以透過吃桃子和豌豆就能夠幫助保護大自然嗎? 如果那些蔬果實在當地種植，這就是

可行的方法! 食用當地種植的糧食或在距離住家附近種植的糧食，你就可以幫助保護大自然和環境。

許多不同品種的農產品或蔬果，都是在全國各地甚至世界各地的農場種植。我們的糧食要經過長途跋涉才能運送到我們這裡，因此造成某些嚴重的環境問題。

糧食運送里程



舉例來講，菠蘿是從牙買加運來，而蘋果是從遠至紐西蘭運來!

大多數蔬果從農場運送到超級市場的距離，就需要大約1,500英里的路程。就好比從華盛頓州的北部，往南行

使至墨西哥邊境的太平洋沿岸!

這樣的運送距離(從農場到雜貨店)稱為糧食運送里程。

火車、卡車與污染



船隻、飛機、卡車和火車都是運輸或搬移我們糧食的交通工具。這些運送方法都會帶來污染和全球暖化。當我們燃燒化石燃料(如汽油、石油和煤炭)時，就會將大量的

污染排放到空氣中導致全球暖化的現象。污染層包裹著太陽的熱量，地球升溫，使我們的氣候產生嚴重的變化。我們糧食的運送路程越遠，就會有越多的污染排放到我們的空氣裡。

浪費大自然



如果在運送到雜貨店時，發現蔬果有碰撞的痕跡，這些蔬果就不能在商店裡面販售。因此，長途運送的糧食就需要

額外的保護包裝。常見的包裝用料是由硬紙板、紙張和塑膠品組成，這些用料都是採自樹木和石油等自然資源製成。使用太多包裝用料會對我們的環境造成傷害。使用越多的硬紙板，就相對地要砍伐越多的樹木，此舉不但會摧毀我們的森林，也會危害到生活在森林裡的動物。不僅如此，包裝用料通常都會被當作垃圾丟棄，最終運往填土區或當地的垃圾場。這是浪費大自然!



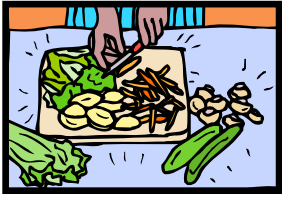
當地農種的糧食

好消息—我們無需購買從遠至千里運送到這裡或需要大量包裝用料的糧食!

如果我們購買當地農種地糧食，就可以幫助保護環境。因為當地耕種的糧食不需要長途運送路程，此舉可減少製造污染。由於糧食運送的距離不需要數千里的路程，就無

需太多包裝用料。減少使用包裝用料，就意味著我們可以拯救更多的樹木免受砍伐，而且還能幫助保護大自然生態。此外，當我們減少使用包裝用料，我們就減少運往填土區的垃圾。

新鮮又健康



當地的農產品比經過長途運送的糧食更為新鮮；長途運送的糧食可能需要一至兩個星期才能運到雜貨店，而鄰近農場的農產品通常都是在24小時內豐收之後售賣的糧食！

進食新鮮的蔬果即美味又對你的身體有益。豐收後的當地農產品在數小時內就會被售賣，因此它們包含較多的**營養**。維他命以及其他有益成份，例如鈣和纖維，都是讓我們身體保持強健的營養要素。當地農產品與長途運送的糧食相比，**防腐劑**用量也相對地較少。防腐劑是幫助確保糧食免受破壞或潰爛而使用的化學物質。可惜大多數的防腐劑都不適宜讓我們食用。

應季的糧食



當你食用當地農產品是，你也會享受到**應季**的糧食。這意味著，這些農產品在每年的某個特定季節(春夏秋冬)的時候，只有在你居住的地區才會生長。例如，你可以在加州品嚐到春季的美味櫻桃，夏季的原味多汁油桃、秋季的香甜柿子。食用應季的糧食可讓我們在全年都保持健康。在夏季品嚐香甜的西瓜就是消暑的好方法。西瓜汁幫助我們的身體**保持水份**—在炎熱的季節就可以讓我們有足夠的水份維持健康體質。另一方面，在秋季

食用球芽甘藍，可以讓我們從中攝取維他命，對於感冒引起的打噴嚏和鼻塞症狀都有抵抗病症的效果。

綠化空間



購買當地農種的糧食也可以幫助保護**綠色空間**。綠色空間是指位於或鄰近都市的開放式土地(沒有建造房屋、學校或其他建築物)。這些土地可以是農場、保護自然區或公園。隨著都市的發展需求，大型企業就會購買徵用更多的土地以及當地的農地，將這些地方**開發**或轉建成購物商場、辦公樓和住宅公寓區。在美國，每分鐘就會失去兩畝農地；這個相當於兩個足球場的面積！如果農民的農場經營成功，通常他們是不太會售賣他們的農地。所以，透過購買當地的農產品，你不但可以支持當地農民，還能幫助農民保留他們經營的農業，而且讓他們可以保留開放兼綠色的空間。綠色空間可以為各類動物、植物和昆蟲提供家園，還能讓我們到此享受大自然的美景。

農貿市場

可以購買到當地農種糧食的其中一個好去



處就是**農貿市場**。這是戶外的農產品市場，農民可在此直接向消費者售賣他們的蔬果農產品。全美國有超過3,100個農貿市場，而三藩市灣

區內就有不少的農貿市場地點。

你購買到的當地農產品，不但是最健康兼最新鮮的蔬果之外，你還能藉此幫助保護環境並支持當地農業發展。請切記，當地農種的糧食就是有益的食物！