

以環保角度 反思加拿大牛肉

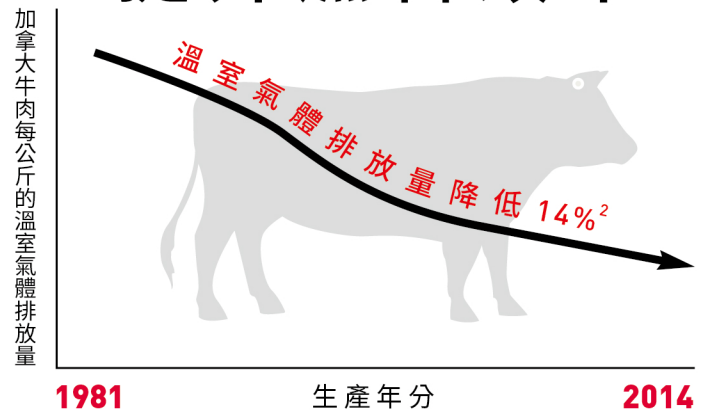


環 • 境 • 永 • 續

低氣體排放量

氣體排放量為**0.04%**，加拿大人應該為這國家的牛肉生產是全球上**最低的**溫室氣體排放量之一而感到驕傲。¹

提升燃料效率



牛 • 肉 • 歸 • 屬

保持冷靜，放牛吃草

養牛業和農業在全國扮演著重要角色，保護**天然草地**和**野生動植物**的棲息地。³

如同幾世紀以來野牛的貢獻，食用牛在草地發揮了重大作用，幫助維護其功能與健康上，包括：



土壤含碳
儲存量



生物多樣性



野生動植物的
棲息地和遷移



濾水作用



養分回收再利用

用 • 水 • 影 • 響

保護用水安全

「吃牛排，保湖泊。」鴨子們無盡無休地努力保護濕土棲息地以支持養牛業，飼養牛隻代表土地不會因種植農作物而被排乾水分，為青蛙、鴨子、牛提供良好的生存環境。

您不知道的事...

飼養加拿大食用牛的農場和牧場經營者與保育團體（如**牛和魚類**）攜手合作，共同**保護溪流小河**。

食用牛農場經營者與**保育專家**合作制訂與投資**環保農場計畫**以維護用水安全。

最新研究證實，與1981年相比，2011年的保育成果**降低了20%用於生產牛肉的地下水和地表水**。

參考文獻：

¹ 加拿大政府。(2016年)國家清冊報告：加拿大溫室氣體的來源與沉入影響：1990年-2014年；加拿大政府提交給聯合國氣候變化綱要公約之報告。

<http://unfccc.int/national/reports/annexghginventories/nationalinventories/submissions/items/9492.php>

² Legesse, G., Beauchemin, K. A., Ominski, K. H., McGeough, E. J., Kroebel, R., MacDonald, D., McAllister, T. A. (2015年12月23日)與2011年相比，1981年加拿大牛肉生產的溫室氣體排放量。動物生產科學。

³ 加拿大永續牛肉圓桌組織。(2016年)國家牛肉永續性評估與摘要報告。卡加利：

https://crsb.ca/assets/Uploads/About-Us/Our-Work/NBSA/290ae9c611/NBSA_and_strategy_summary_report_web1.pdf

⁴ Legesse, G., Cordeiro, M.R.C., Ominski, K.H., Beauchemin, K.A., Kroebel, R., McGeough, E.J., Pogue, S., McAllister, T. A. (2017年11月)與2011年相比，1981年加拿大牛肉生產的水資源利用強度愛思唯爾Science of the Total Environment期刊619-620 (2018年)1030-1039

更多詳細資訊，請造訪：<https://raisingcdnbeef.ca>

以營養角度 反思加拿大牛肉



蛋 · 白 · 質

牛肉歸屬



牛肉作為自然界營養素最密集的食物之一，在加拿大「健康飲食之餐盤指南」(Eat Well plate)中，建議將牛肉作為蛋白質食物的選項。牛肉扮演著重要角色。

流言終結者 我們是吃太多紅肉？



加拿大人攝取的總卡路里量中，平均只有5%來自紅肉¹，而50%來自超加工食品（如氣泡飲料、洋芋片和烘烤食物等）²

營 · 養 · 素

尋找維持您



笑容燦爛



健康免疫系統



腦力清晰

100克的熟牛肉富含：⁵

蛋白質35克 是鍛鍊肌肉與維持健康骨骼和牙齒的必需品，笑一個！

鋅79% DV (每日攝取值)

幫助增強身體免疫系統和維持身體健康

維他命B12 100% DV (每日攝取值)

讓您能集中精力且充滿活力

維他命B6 15% DV (每日攝取值)

重要腦力增強劑的聰明選擇

鐵19% DV (每日攝取值) 能提升大腦與肌肉功能

牛肉是健康飲食的一部分

更多詳細資訊，請造訪：

<https://canadabeef.ca/whycanadianbeef>

食 · 物 · 合 · 力 · 作 · 用

一起吃更好！



您不知道的事...

飲食搭配在一起，實際上是否真的能帶給您的身體更好的健康效益？我們吃的是食物，不是營養素。**真正**的食物勝過補給品。

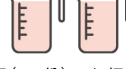
搭配富含蛋白質的牛肉，有助於提高來自豆類和其他植物**150%**的鐵質吸收。發揮了食物合力作用-被稱為**肉係數**。³

素食者因飲食中不包含肉類，需要攝取比葷食者高出幾乎**2倍多**的鐵質。⁴

蛋白質食物的區別：蛋白質密度

分享加拿大飲食指南中所建議的各式不同蛋白質，將「蛋白質效率」列入您的蛋白質選擇中。⁶

下圖中的每項食物均含35克的蛋白質。

	份量	卡路里
 牛肉 (經烹調)	 100克 = 1份*	245
 花生醬	 約10匙 (10份)；1匙 = 1份*	865
 鷹嘴豆醬	 約1又3/4 杯 (14.75份)；2匙 = 1份*	735
 黑豆 (經烹調/罐裝)	 約2杯 (4.3份)；1/2杯 = 1份*	520

¹ 2004年和2015年加拿大社群健康調查 (營養)。

² Moubarek JC。加拿大的超加工食品：消費、對飲食品質和政策的意涵。2017年12月。

<http://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/media-centre/hs-report-upp-moubarek-dec-5-2017.ashx?la=wn&has=9FB9794C42D6B6BA93AB91335E2B6A612656C586>

³ Engelman, M, Davidsson, L, Sandstrom, B, Walczyk, T, Hurrell, R and Michaelsen, K. (1998年)。肉類的非血紅素鐵吸收對嬰兒的影響。Pediatric Research期刊。43(6):768-773。

⁴ 美國國家科學院醫學研究所。食物與營養委員會。維他命A、維他命K、碘、鎂、鋅、鈣、鐵、銅、鎂、鋅、鈣、鐵和鎂的飲食參考攝取量：微量營養素的專家小組報告。Washington, DC：國家學術出版社；2001年。

⁵ 2015年的加拿大衛生部《加拿大營養檔案》，食物代碼 6172 牛肉、綜合牛肉塊、牛排、烤牛肉、瘦肉與肥肉、熟牛肉

⁶ 2015年的加拿大衛生部《加拿大營養檔案》，食物代碼牛肉代碼6172、花生醬代碼6289、鷹嘴豆醬代碼4870、黑豆代碼3377。

*食物參考量表：<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/technical-documents/labelling-requirements/table-reference-amounts-foods/nutrition-labelling.html>