

廚房 5 招小撇步、污染減量保健康！

廚房是生活污水主要源頭之一，也是污染減量最佳的場所，環保署推出「環保健康廚房，五招污染減量」，藉由在廚房料理食物時的五招小撇步，大大的減少生活污水污染量的排出，婆婆媽媽都可以一起來做生活污水污染削減喔！

環保局表示，由於生活水準提升及飲食習慣改變，民眾飲食越來越多樣化，也使料理過程之廚餘、清洗碗盤時油脂及清潔劑用量大增，如未適當削減處理，污染量將隨之增加，加以公共污水下水道普及率尚低，全國生活污水妥善處理率至 93 年底僅 27.48%，致七成以上的生活污水尚未能納管處理。根據統計資料顯示，生活污水污染占河川污染量比例高達五成，遠超過工業廢水及養豬廢水污染。

環保局水質及土壤防治科指出，根據調查資料估計，廚房的 5 招小撇步只要落實執行，就能削減廚房 6 成以上的污水污染量。

【5 招污染減量小撇步】 如下：

- 第 1 招：簡約生活、綠色飲食。在家吃多少、煮多少，出外點多少、吃多少。湯汁類的食物，如玉米濃湯、味噌湯，每公升含有機污染物 (BOD) 高達 3,000~10,000 mg/L，應避免丟棄，可減輕水污染。
- 第 2 招：洗碗槽裝濾網，將固體食物殘渣濾出，併入廚餘處理，濾除固體物的效果可達 64.8%，除減少污染外，可避免食物殘渣阻塞排水道，造成居家溝渠環境衛生問題發生。
- 第 3 招：鍋、盤殘油擦拭後再清洗。食用油的污染量相當高，丟棄 25 毫升的油炸油，等於一個人一天產生的 40 公克有機污染物 (BOD) 污染量。用鍋鏟或紙類將油脂去除，污染減量效果達 6 成 5，洗起來輕鬆又達到污染減量。
- 第 4 招：洗米水回收再利用於澆花、洗碗。洗米水有機污染物 (BOD) 濃度達 1,200~3,500 mg/L，回收澆花可省水並減少污染，用來洗碗可避免化學性清潔劑的污染。
- 第 5 招：食物自然解凍，勿以自來水沖洗解凍，可減少有機物質溶於

水中排放，並節省自來水用量，一舉兩得。

最後，環保局提醒您，目前本市每人每日的用水量大約為 300 公升。如果每人每天減少 70 公升的生活用水，一年節省的水量相當於 1 座新山水庫，省下來的水費更高達 1 億以上。而每個家庭每減少 1 度用水，就能減少 0.21 公升碳排放量。可見省水這件事，不單單只是珍惜水資源，更是看牢荷包，為地球環保盡一份心力的重要關鍵。讓省水減污深入每個家庭，從每個人生活中落實，已刻不容緩。

【資料來源：基隆市環保局水質及土壤防治科】