

Καλό για την υγεία μας; Καλό και για τον



Ποιος είναι ο

συνδετικός κρίκος ανάμεσα στην υγεία του περιβάλλοντος και των ανθρώπων; Όλα όσα επιλέγουμε να βάζουμε στο πιάτο μας! Ας δούμε όμως τα πράγματα από τη βάση τους: Είναι πασιφανές ότι τόσο η αύξηση των εισοδημάτων όσο και το φαινόμενο της αστικοποίησης προκάλεσαν παγκόσμια μεταβολή στις διατροφικές συνήθειες μας. Αντικατέστησαν δηλαδή τις παραδοσιακές δίαιτες με άλλες υψηλότερες σε σάκχαρα, λίπη, έλαια και κρέατα. Αυτές οι νέες δίαιτες έχουν ιδιαίτερα μεγάλο 'οικολογικό αποτύπωμα'. Αυτό που δεν είναι ίσως τόσο ευρέως διαδεδομένο, είναι ότι, αν η ανθρωπότητα επιμένει σε αυτές τις διατροφικές τάσεις, μέχρι το 2050 θα υπάρξει σημαντική αύξηση κατά περίπου 80% στις παγκόσμιες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από την παραγωγή τροφίμων και την εκχέρσωση εδαφών. Εκτός μάλιστα των επιβλαβών συνεπειών που επιφέρουν στο περιβάλλον, οι δίαιτες 'υψηλού οικολογικού αποτύπωματος' ενοχοποιούνται για μια σειρά από ασθένειες, όπως διαβήτης και καρδιαγγειακές νόσους. Στον αντίποδα, εναλλακτικές και πιο υγιεινές δίαιτες προσφέρουν σημαντικά οφέλη για την υγεία και μπορούν να μειώσουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, τις απαιτήσεις για καλλιέργεια νέων εδαφών αλλά και την επακόλουθη εξαφάνιση ειδών χλωρίδας και πανίδας. Δίαιτες δηλαδή που είναι καλές για την υγεία μας είναι καλές και για τον πλανήτη και την κλιματική αλλαγή. Νέα στοιχεία στο φως Πρόσφατη επιστημονική έρευνα του πανεπιστημίου του Μίσιγκαν φέρνει στο φως νέα στοιχεία που αντλήθηκαν από μελέτες 50 χρόνων στις 100 πιο πολυπληθείς

πόλεις του κόσμου. Βάσει της έρευνας η γεωργία ευθύνεται σήμερα για περίπου το 25% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, ενώ η ζωική παραγωγή και εκτροφή με σιτηρά είναι οι τομείς της γεωργίας απ' όπου εκλύονται οι περισσότερες εκπομπές. Την ίδια στιγμή, εξίσου ανησυχητικό είναι το γεγονός πως ως αποτέλεσμα της εξάπλωσης του διατροφικού μοντέλου που ακολουθούν κατά κόρον στις Ηνωμένες Πολιτείες (υψηλή κατανάλωση κρέατος, σάκχαρων και επεξεργασμένων τροφίμων) έχει ως αποτέλεσμα περισσότερα από 2,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Όπως μάλιστα υπογραμμίζει ο καθηγητής Tilman, οι «άδειες θερμίδες» (ζάχαρη, λίπη, αλκοόλ, έλαια) αποτελούν το 40% της τροφής που καταναλώνεται στις 15 πιο πλούσιες χώρες του κόσμου αυτή τη στιγμή, ένα προφανώς μελανό σημείο που εξηγεί πολλά από τα προβλήματα υγείας των νεότερων γενεών. Ποια είναι τελικά η χρυσή συνταγή; Να επιλέγουμε δίαιτες υψηλές σε κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και τροφών ολικής άλεσης που προσιδιάζουν στη μεσογειακή ή χορτοφαγική διατροφή. Σαφώς, ας μην ξεχνάμε ότι οι διατροφικές επιλογές μας σταθμίζονται από την κουλτούρα, τη γνώση σε ζητήματα διατροφής, την τιμή, τη διαθεσιμότητα και τη γεύση ενός τροφίμου και έτσι τίποτα δεν είναι «άσπρο-μαύρο». Το σίγουρο είναι ότι η γνώση είναι το πρώτο σκαλί για να καταλάβουμε όλοι, ανεξαρτήτως εισοδήματος, ότι οι επιλογές μας έχουν αντίκτυπο στο περιβάλλον. Μπορείτε να δείτε εδώ τον οδηγό για μία καλύτερη διατροφή που ετοιμάσαμε σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και εδώ περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αποτύπωμα της διατροφής μας. Τέλος, μάθετε περισσότερα για την εποχικότητα φρούτων και λαχανικών μέσα από έναν εύχρηστο πίνακα τον οποίο μπορείτε να κολλήσετε στο ψυγείο σας! -

Πηγή:kalyterizoi.gr