

# Τρώτε σωστά και σώστε τον πλανήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη δείχνει πως η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών και η υιοθέτηση πιο «υγιεινών» διατροφικών προτύπων, όπως αυτό της μεσογειακής διατροφής ή οι χορτοφαγικές δίαιτες που περιλαμβάνουν και κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών, όχι μόνο θα μπορούσαν να αυξήσουν το προσδόκιμο επιβίωσης και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής, αλλά θα οδηγούσαν επίσης σε μείωση της εκπομπής αέριων ρύπων και προστασία του οικοσυστήματος.

Για του σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Nature, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα σχετικά με το «κόστος» της παραγωγής τροφίμων για το περιβάλλον, τα διατροφικά πρότυπα και τη σχέση της διατροφής με την υγεία και την αύξηση του πληθυσμού.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης ανέδειξαν πως η διατήρηση των τρεχόντων διατροφικών προτύπων μέχρι το 2050, θα οδηγούσε πιθανότατα σε χαμηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αύξηση της κατανάλωσης «κενών» θερμίδων κατά 60% και 25-50% αύξηση της κατανάλωσης χοιρινού, βοδινού, πουλερικών και αυγών.

Το σύνολο αυτών των αλλαγών, θα μπορούσε ακολούθως να οδηγήσει όχι μόνο σε αύξηση του επιπολασμού ασθενειών όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η στεφανιαία νόσος και διάφορες μορφές καρκίνου, αλλά και σε υψηλότερη εκπομπή αέριων ρύπων κατά 80%, συμβάλλοντας στην υποβάθμιση του οικοσυστήματος.

Από την άλλη, σύμφωνα με τις αναλύσεις που πραγματοποίησαν οι ερευνητές, οι υιοθέτηση διατροφικών προτύπων που προσομοιάζουν το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής ή τις χορτοφαγικές δίαιτες που περιλαμβάνουν ψάρια και θαλασσινά, θα οδηγούσε σε μείωση του επιπολασμού του σακχαρώδη διαβήτη και των διαφόρων μορφών καρκίνου κατά 25% και 10% αντίστοιχα και 20% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιακές παθήσεις.

Τέλος, εκτιμάται ότι θα απέτρεπε την αύξηση της εκπομπής αέριων ρύπων που θα παρατηρηθεί σε αντίθετη περίπτωση, ως συνέπεια της διατήρησης των τρεχόντων διατροφικών προτύπων σε συνδυασμό με την αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)