



## **Πώς μπορούμε να υιοθετήσουμε μια διατροφή φιλική προς τον πλανήτη;**

*Μπορούμε να κάνουμε διατροφικές επιλογές οι οποίες είναι καλές για εμάς αλλά και για τον πλανήτη. Επιλέγουμε ποικιλία στις γεύσεις, περισσότερα φρούτα και λαχανικά παρά προϊόντα ζωικής προέλευσης, αλλά και τροφές που έχουν υποστεί τη λιγότερη δυνατή επεξεργασία.*

### **Τροφές με χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα**

- Δεν υπάρχουν «καλές» ή «κακές» τροφές – εξαρτάται πάντα από το πως καλλιεργήθηκαν, παρήχθησαν ή αλιεύτηκαν.
- Οι τροφές που είναι φιλικές προς τον πλανήτη έχουν ελάχιστες επιπτώσεις στη φύση, αφού παράγονται με υπεύθυνο τρόπο, που σέβεται την άγρια ζωή και τους οικοτόπους της.
- Τα είδη δεν κυνηγιούνται τόσο εντατικά ώστε ο πληθυσμός τους να φτάσει σε κρίσιμα επίπεδα, ενώ δεν καταστρέφονται δάση και πεδιάδες για εκτεταμένες καλλιέργειες. Οι τροφές αυτές δε ρυπαίνουν το νερό ούτε μολύνουν το έδαφος γιατί δεν βασίζονται σε εκτεταμένη χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων.
- Ο καλύτερος τρόπος για να μάθουμε αν η τροφή μας είναι φιλική προς το περιβάλλον είναι να γνωρίσουμε τους ανθρώπους που την παρήγαγαν και αν είναι δυνατόν να τους γνωρίσουμε από κοντά!
- Είναι σημαντικό να προσέχουμε τη σήμανση και να αναζητούμε στη συσκευασία πιστοποιήσεις ή σφραγίδες ποιότητας (όπως το RSPO – Round table on Sustainable Palm Oil για το φοινικέλαιο ή τη σήμανση ASC - Aquaculture Stewardship Council για την υπεύθυνη υδατοκαλλιέργεια), να επιλέγουμε τοπικά ή βιολογικά φρούτα και λαχανικά, πάντα στην εποχή τους, και να επιλέγουμε κρέας και αυγά ελευθέρως βοσκής.

### **Επιλέγουμε περισσότερα φυτικά αντί για ζωικά προϊόντα**

- Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προστατεύσουμε τόσο την υγεία μας όσο και το περιβάλλον είναι να αυξήσουμε την κατανάλωση τροφών φυτικής προέλευσης σε σχέση με αυτές ζωικής. Το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά αποτελούν σημαντικές πηγές διατροφής και σε κάποιες περιοχές δεν χρειάζεται να μειωθεί η κατανάλωσή τους. Σε άλλες όμως, και κυρίως σε αστικές περιοχές σε αναπτυσσόμενες χώρες, υπάρχει η δυνατότητα να αυξηθεί η κατανάλωση τροφών φυτικής προέλευσης, κάτι που θα έχει οφέλη και για την υγεία.
- Σε κάθε περίπτωση, το κρέας που καταναλώνουμε θα πρέπει να αποτελεί προϊόν υπεύθυνης εκτροφής – οπότε φροντίζουμε το κρέας που προμηθευόμαστε να μην είναι προϊόν εντατικής κτηνοτροφίας, και να προέρχεται από ζώα ελευθέρως βοσκής. Επίσης, σε ότι αφορά τα ψάρια υπάρχει η επιλογή της υδατοκαλλιέργειας, όμως το σημαντικότερο είναι να αποφεύγουμε τα ψάρια αλιείας που απειλούνται από την υπεραλίευση.

### **Τρώμε υγιεινά και περιορίζουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα**

- Όσο πιο επεξεργασμένο είναι ένα τρόφιμο τόσο υψηλότερες είναι οι περιβαλλοντικές του επιπτώσεις – λόγω των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που εκλύονται σε κάθε στάδιο της διαδικασίας και επειδή επίσης συχνά χάνει τη θρεπτική του αξία, κάτι που σημαίνει ότι πρέπει να παραχθεί συνολικά περισσότερη τροφή για να καλυφθούν οι ελάχιστες διατροφικές απαιτήσεις. Θα είμαστε πιο υγιείς αν τρώμε περισσότερα φρέσκα φαγητά με ελάχιστη επεξεργασία, ενώ παράλληλα δεν θα χρειάζεται να χρησιμοποιούμε τόσους φυσικούς πόρους για την παραγωγή τροφής.

### **Ισορροπία και ποικιλία**

- «Παν μέτρον ἄριστον» και στην τροφή αφού το να τρώμε πάρα πολύ από οποιαδήποτε τροφή μάλλον δεν θα κάνει καλό ούτε σε εμάς ούτε στον πλανήτη. Χρειαζόμαστε μια ποικιλία θρεπτικών συστατικών και ο πλανήτης ωφελείται από την ποικιλία καλλιεργειών.



- Τα εδάφη είναι πιο υγιή όταν στην ίδια έκταση καλλιεργούνται διαφορετικά είδη, ενώ η χρήση λιπασμάτων μπορεί να μειωθεί όταν αναμειγνύουμε κάποιες σοδιές με άλλα φυτά ή ζώα. Η μεγαλύτερη ποικιλία τροφών σημαίνει επίσης ότι τα συστήματα διατροφής είναι πιο ανθεκτικά σε παράσιτα, αρρώστιες και ακραίες καιρικές συνθήκες.
- Μια καλά ισορροπημένη διατροφή μπορεί να περιλαμβάνει πολλά συστατικά αλλά συνήθως έχει περισσότερα δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά και λιγότερη ζάχαρη, έλαια, λίπη και κρέας.
- Ακόμα όμως και σε αυτό το πλαίσιο θα πρέπει να προσπαθήσουμε να τρώμε διαφορετικά δημητριακά, λαχανικά και ζωικά προϊόντα ώστε να πετύχουμε μεγαλύτερη ισορροπία.

### **Και θυμόμαστε...**

- Δεν υπάρχει μια ιδανική διατροφή για όλους. Κατά τη διάρκεια της ζωής μας θα υπάρξουν περίοδοι που θα έχουμε ανάγκη κάποια τροφή περισσότερο από κάποια άλλη.
- Είναι σημαντικό η διατροφή μας να είναι ευέλικτη, να σέβεται τον τοπικό πολιτισμό και τις συνθήκες. Σε όλο τον κόσμο οι άνθρωποι μπορεί να καταναλώνουν διαφορετικές τροφές σε διαφορετικές ποσότητες και πάλι να ακολουθούν τα προηγούμενα τέσσερα βήματα.
- Εάν κάνουμε αυτές τις πιο υγιεινές, πιο υπεύθυνες επιλογές θα συμβάλλουμε κι εμείς σε ένα μέλλον όπου ο πλανήτης μας θα καταφέρει να μας θρέψει όλους.