Dieta dobra dla zdrowia gorsza dla środowiska

12 lutego 2013

Analizując zwyczaje żywieniowe 1918 dorosłych Francuzów oraz ich wpływ na środowisko, naukowcy zauważyli, że choć przy uprawie warzyw i owoców powstaje mniej gazów cieplarnianych niż przy hodowli zwierząt, osoby przestrzegające zasadniczo wegetariańskiej diety spożywają więcej pokarmów, przez co ich wpływ na środowisko wzrasta.

„Kiedy zdrowo się odżywiasz, musisz jeść dużo niskokalorycznych produktów" – tłumaczy Nicole Darmon z Institut national de la recherche agronomique (INRA).

Wg autorów raportu z „The American Journal of Clinical Nutrition", produkcja żywności odpowiada za 15-30% emisji gazów cieplarnianych w krajach rozwiniętych.

By przetestować hipotezę, że zmiana diety na roślinną byłaby korzystna nie tylko dla zdrowia, ale i dla naszej planety, zespół Darmon przeanalizował dzienniczki dietetyczne 1918 uczestników Individual and National Survey on Food Consumption. Prowadzono je przez tydzień w latach 2006-07. Akademicy zidentyfikowali 391 najczęściej spożywanych pokarmów, a następnie sprawdzili w bazie danych, ile gramów dwutlenku węgla powstaje przy produkcji 100 g produktu. Pod uwagę wzięto wszystkie etapy „cyklu życiowego" artykułu, łącznie ze sposobem przygotowania w kuchni. „Pominięto tylko etap transportu ze sklepu do domu."

Okazało się, że na 100 g mięsa przypadało 1600 g CO2, a to ponad 14 razy więcej niż w przypadku owoców czy warzyw oraz ok. 2,5 razy więcej niż dla ryb, drobiu czy jaj. Gdy naukowcy przeanalizowali emisję dwutlenku węgla w przeliczeniu na 100 kilokalorii produktu, z emisją rzędu 857 g CO2 mięso nadal znajdowało się co prawda na pierwszym miejscu, lecz od warzyw

i owoców nie dzieliła go już taka przepaść jak wcześniej. Z 14 razy różnica spadła bowiem do ok. 3 razy.

Francuzi zauważyli, że gdy wzięło się pod uwagę ilość gazu cieplarnianego na 100 kcal, warzywa i owoce dorównywały drobiowi czy jajom, wypadały za to gorzej od produktów bogatych w skrobię, słodyczy, słonych przekąsek, nabiału oraz tłuszczów. Zespół Darmon stwierdził, że przy diecie najkorzystniejszej zdrowotnie – obfitującej w ryby, warzywa i owoce – emisja CO2 jest taka sama, jeśli nie większa, co przy niezdrowej diecie obejmującej sól i słodycze.

Autor: Anna Błońska
Na podstawie: Reuter
Źródło: Kopalnia Wiedzy