

Ludzkość czeka przymusowa zmiana diety?

30 lipca 2019

Prestiżowy „The Lancet” publikuje wyniki badań, z których dowiadujemy się, że konieczna jest radykalna zmiana diety i sposobu produkcji żywności, jeśli chcemy uniknąć milionów zgonów i katastrofalnego zniszczenia planety. Zmiana musi być naprawdę znacząca. Zdaniem ponad 30 badaczy ludzkość powinna zjadać o połowę mniej cukru i czerwonego mięsa i dwukrotnie więcej warzyw, owoców oraz orzechów.

„Stoimy w obliczu katastrofy” – mówi profesor Tim Lang, który stoi na czele EAT-Lancet Commision, która jest autorem badań. Obecnie około miliarda osób na świecie cierpi głód, a dwa miliardy jedzą zbyt dużo niezdrowej żywności, powodując epidemię otyłości, cukrzycy i chorób serca. Z powodu niezdrowej diety na całym świecie rocznie przedwcześnie umiera nawet 11 milionów osób.

Jednocześnie przemysł spożywczy jest największym emitentem gazów cieplarnianych, głównym powodem utraty bioróżnorodności oraz główną przyczyną śmiertelnych zakwitów alg u wybrzeży morskich i na wodach śródlądowych. Rolnictwo, które przekształciło niemal połowę powierzchni lądów, zużywa też do 70% globalnych wody pitnej.

„Jeśli mamy mieć jakiegokolwiek szanse, by w 2050 roku wyżywić 10 miliardów ludzi musimy przestawić się na zdrową dietę, zmniejszyć ilość marnowanej żywności oraz zainwestować w technologie, które zmniejszą wpływ rolnictwa na środowisko” – mówi Johan Rockstrom, dyrektor Poczdamskiego Instytutu Badań nad Wpływem Zmian Klimatu. „To jest do zrobienia, ale wymaga rewolucji w rolnictwie” – dodaje.

Podstawą do osiągnięcia pożądanego stanu rzeczy jest spowodowanie, by przeciętny człowiek zjadał około 2500 kalorii

dziennie."Nie chodzi o to, żeby wszyscy jedli tak samo. Ale patrząc na to szerzej, i dotyczy to przede wszystkim mieszkańców bogatych krajów, oznacza to zmniejszenie spożycia mięsa i nabiału, a znaczące zwiększenie konsumpcji roślin" – dodaje Rockstrom.

Naukowcy określili, że taka idealna dla świata dieta składa się z od 7 do nie więcej niż 14 gramów czerwonego mięsa na dobę. Tymczasem typowy hamburger zawiera 125-150 gramów mięsa. To pokazuje, jak olbrzymie zmiany musiałyby zajść w krajach najbogatszych oraz w tych szybko się bogacących, jak Chiny czy Brazylia.

Głównym „rolniczym” winowajcą dewastacji planety jest wołowina. „Jeśli chodzi o zmiany klimatyczne, to węgiel jest tym, co najgorsze, najbrudniejszym z paliw kopalnych. W rolnictwie takim odpowiednikiem węgla jest wołowina” – wyjaśnia Rockstrom. Krowy wydzielają duże ilości metanu, a na potrzeby pastwisk wycinane są olbrzymie połacie lasów. Jakby jeszcze tego było mało, na potrzeby bydła przeznacza się olbrzymie ilości wody pitnej, wyprodukowanie kilograma wołowiny wymaga zużycia co najmniej 5 kilogramów ziarna, a konsumenci wyrzucają do śmieci około 30% mięsa.

Jeśli chodzi o spożycie nabiału, to nie powinno ono przekraczać około 250 gramów mleka dziennie. Idealna dla planety dieta zakłada też jedzenie nie więcej niż 2 jajek w tygodniu. Jednocześnie zaś ludzie musieliby jeść dwukrotnie więcej roślin, owoców i orzechów.

„Obecna dieta nie jest w stanie wyżywić ludzkości. Po raz pierwszy od 200 000 lat nasza dieta w sposób znaczący różni się z możliwościami planety i przyrody” – mówi wydawca The Lancet, Richard Horton.

Idealna dla zdrowia i planety dieta powinna zawierać 300 gramów warzyw, 200 gramów owoców, 50 gramów warzyw bogatych w błonnik (np. ziemniaki), 40 gramów tłuszczów nienasyconych, 31

gramów sztucznie dodanego cukru, 25 gramów orzeszków ziemnych, 25 gramów soi, 25 gramów orzechów z drzew (włoskie, migdały), 14 gramów czerwonego mięsa, 5 gramów smalcu lub łożu, 13 gramów jajek (ok 1,5 jajka na tydzień), 29 gramów drobiu, 28 gramów ryb i owoców morza, 50 gramów fasoli i podobnych produktów, 232 gramy ziaren (ryż, kukurydza, pszenica) i 250 mleka i produktów mlecznych.

Mariusz Błoński

Na podstawie: Phys.org

Źródło: KopalniaWiedzy.pl