



« مواد غذایی که بیشترین آسیب را به محیط زیست می‌رسانند »

بسیاری از غذاهایی که انسان‌ها به طور معمول و روزانه می‌خورند تاثیر مخرب پنهانی بر روی محیط زیست دارند که از آن بی‌اطلاعی بوده و در بسیاری از موارد متوجه این تاثیرات مخرب نمی‌شوند.

اما باید بدانیم که بر اساس مطالعات فعالان محیط زیست هر چیزی که ما انسان‌ها می‌خوریم تغییر کم یا زیادی بر روی محیط اطراف ما خواهد داشت، اما برخی غذاها نسبت به دیگر غذاها تاثیرات مخرب‌تری بر روی محیط زیست دارند. در ادامه این مطلب شما را با بدترین تهدیدکنندگان محیط زیست جهان که ما آن‌ها را به‌عنوان غذاهایی خوشمزه می‌شناسیم آشنا می‌کنیم. از برخی از این غذاها مانند تن ماهی بلوفین باید به طور کامل دوری کرده و از برخی دیگر نیز باید از نوع ارگانیک آن مانند گوشت گوساله‌ای که علف خورده است استفاده کرد.

برنج



غذای اصلی نیمی از جمعیت جهان برنج است اما برای کشت برنج به یک سوم آب شیرین سیاره زمین نیاز است.

خوشبختانه سیستم جدید کشاورزی به نام (SRI) ترویج شده است تا کشاورزان بتوانند ۵۰ درصد برنج بیشتری را با مصرف آب کمتری کشت کنند. بنیاد اکسفام (Oxfam) تلاش می‌کند که تا سال

۲۰۲۵ کشورهای تولیدکننده برنج را به کشت ۲۵ درصد محصول خود با سیستم SRI ترغیب کند.

شکر

شکر تاثیرات بدی بر سلامت انسان دارد و همین طور به محیط زیست نیز آسیب می‌رساند. بر اساس گزارش بنیاد جهانی حیات وحش بیش از 121 کشور به طور سالانه بیش از 145 میلیون تن شکر تولید می‌کنند. برای تولید این مقدار شکر در سال مقدار زیادی آب لازم است (بر اساس برآوردها به طور متوسط برای تولید هر دو کیلوگرم شکر بیش از 334 لیتر آب مصرف می‌شود). هم‌چنین مقدار



زیادی کود شیمیایی برای رشد گیاه نیشکر استفاده می‌شود که با نفوذ در خاک در نهایت وارد آب‌های سطحی شده و زندگی بسیاری از گونه‌های جانوری آبی از جمله لاک پشت‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند. در بسیاری از مناطق جهان نیز بسیاری از زیستگاه‌های دست نخورده به خاطر تولید نیشکر به کلی نابود شده‌اند برای مثال بخش زیادی از دلتای مکنونگ در ویتنام به مزارع نیشکر تبدیل شده است که همه این موارد شکر را به یک معضل بزرگ برای محیط زیست تبدیل کرده است. چه باید کرد؟

تا جایی که می‌توانید از اضافه کردن شکر و هر نوع شیرینی به غذاها و دسرهای خود دوری کنید زیرا در بسیاری از خوراکی‌های روزمره بدون شک همه افراد از مقدار خاصی افزودنی قندی به هر نحوی استفاده خواهند کرد.

گوشت گاو صنعتی



بر اساس گزارش سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد بیش از 18 درصد گازهای گل‌خانه‌ای جهان را گاوها تولید می‌کنند. هر گاو به مقدار زیادی زمین برای چریدن و حجم قابل ملاحظه‌ای نیز آب نیاز دارد و سالانه به اندازه 20 تا 40 انسان نیز فضولات تولید می‌کند. هم‌چنین گاوها برای هر کیلوگرم گوشت نیز به خوردن 5 تا 7 کیلوگرم علف یا گیاهان دیگر نیاز دارند.

هزاران هکتار از جنگل‌های استوایی برای کاشت ذرت و سویا که غذای اصلی گاوها در گاوداری‌های بزرگ صنعتی است از درخت خالی شده‌اند.

بر اساس برآوردها هر ساله دو درصد بر میزان نیاز جمعیت جهان به گوشت افزوده می‌شود و با افزایش دستمزدها نیز تقاضا برای پروتئین حیوانی نیز بیشتر و بیشتر می‌شود. بدین ترتیب برای حفظ محیط طبیعی و محیط زیست باید تولید پروتئین حیوانی را در کم‌ترین و به صرفه‌ترین مقدار ممکن نگه داریم.

چه باید کرد؟

باید به دنبال گوشتی بود که از گاوهایی به دست می‌آید که از علف خورده تغذیه و ارگانیک هستند و در مناطق آزاد و به طور غیر صنعتی پرورش داده شده‌اند. کار مهم‌تر این است که میزان مصرف پروتئین حیوانی خود را کاهش داده و به دنبال مصرف پروتئین کم‌تر و استفاده از پروتئین گیاهی باشیم.

روغن پالم

روغن پالم ارزان‌ترین روغن پخت و پز در دنیا می‌باشد از این رو هر ساله بیشتر و بیشتر در غذاهای فرآوری شده‌ای که مورد استفاده انسان قرار می‌گیرد دیده می‌شود. اگر به ترکیبات مواد غذایی مانند چپیس‌ها، مخلوط شیر و غلات خوراکی صبحانه، آب نبات‌ها، شیرینی جات و غذاهای کنسروی نگاه کنید خیلی زود متوجه خواهید شد که روغن پالم ماده‌ای جدا نشدنی از این مواد غذایی خواهد بود. به دنبال تقاضای روزافزون برای مواد غذایی در جهان،

کمپانی‌های بزرگ تولید غذاهای آماده سالانه زمین‌ها و جنگل‌های بکر و دست نخورده بیشتری را برای کشت درخت روغن پالم تخریب می‌کنند. بخش‌های زیادی از جنگل‌های بارانی مناطق استوایی برای کاشت درخت روغن پالم نابود شده است.

بر اساس گزارش آکادمی ملی علوم بیش از دو سوم زمین‌های خارج از مناطق حفاظت شده در کشور اندونزی به شرکت‌های تولید کننده روغن پالم اجاره داده شده است. با گسترش کاشت درخت روغن پالم، گونه‌های حیاط وحش متعددی در بخش‌های آسیب پذیر متعددی از این کره‌ی خاکی از بین رفته‌اند.



چه باید کرد؟

برچسب ترکیبات که روی مواد غذایی درج شده است را بخوانید و از خریدن و مصرف غذاهای فرآوری شده‌ای که روی آن‌ها عباراتی هم‌چون "روغن پالم"، "سدیم لوریل / سدیم لورت" یا "الایس گوینینسیس (Elaeis)" که روی آن‌ها نوشته شده است خودداری کرده و دنبال غذاها و محصولات آرایشی و بهداشتی آماده‌ای باشید که در آن‌ها از روغن نارگیل استفاده شده است.

ماهی تن بلوفین

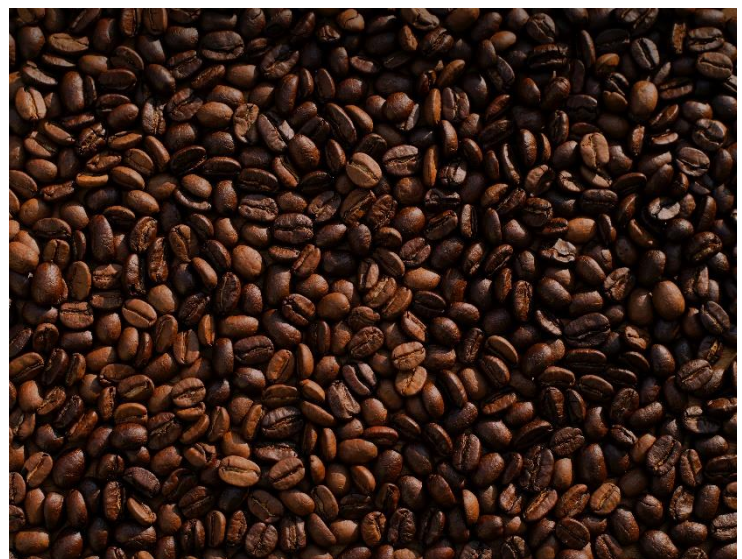


این موضوع بسیار ساده است بدین معنی که اگر هر چه سریع تر مصرف این نوع ماهی تن را متوقف نکنیم این گونه جانوری آبری از بین خواهد رفت. صید بی رویه، این ماهی بزرگ و البته خوشمزه را به سمت انقراض کامل پیش می برد. مشکل اصلی این است که عمر این ماهی در حالت عادی بیش از یکصد سال بوده و امکان جایگزین کردن آنها با همان سرعت صیدشان وجود ندارد.

بر اساس برخی گزارشها در قرن گذشته، تعداد این ماهی تن در دریاها 96 درصد کاهش داشته است. چه باید کرد؟ به جای این ماهی در حال انقراض بهتر است از ماهی سالمون یا ماهی قزل آلا استفاده کنید.

قهوه معمولی

بر اساس گزارش سازمان بین المللی قهوه، تقاضا برای نوشیدنی هایی که در ترکیب آنها از کافئین استفاده شده است در 5 سال آینده 25 درصد افزایش خواهد یافت. نوشیدن قهوه بیش از حد تاکنون نیز به توسعه پیدا کردن مزارع قهوه در سراسر جهان منجر شده است که بخش های زیادی از این مزارع در مناطق حساس این کره خاکی ایجاد شده اند. استفاده بی رویه از حشره کش ها، علف کش ها، قارچ کش ها و کودهای شیمیایی در



این مزارع باعث آسیب فراوانی به محیط زیست شده است. چه باید کرد؟

سعی کنید از قهوه های ارگانیک استفاده کنید.

سویا

مدت زمان زیادی است که گیاه سویا به غذای اصلی حیوانات گیاهخوار اهلی تبدیل شده و بیش از پیش راه خود



را به رژیم غذایی انسان‌ها باز کرده است. اما مشکل این است که به دلیل آسان بودن کشت و هزینه تولید پایین، مزارع سویا از کشور ایالات متحده آمریکا فراتر رفته و در کشورهای برزیل و آرژانتین نیز بخش زیادی از کشاورزی را به خود اختصاص داده‌اند. این دو کشور از جمله مناطقی هستند که جنگل‌های بارانی زیادی در آن‌ها تخریب شده و در آن‌ها دانه روغنی سویا کاشت شده است. چه باید کرد؟

بهتر است مخلوط شیر و سویای صبحانه خود را با جایگزینی مانند ترکیب شیر و نارگیل، جو دوسر یا شاهدانه عوض کنید.

بره و گوسفند

بر اساس برخی برآوردها بیش از **1.8** میلیارد گوسفند در جهان وجود دارد که بعد از گاو بیشترین آسیب را به محیط زیست وارد کرده‌اند. بر اساس گزارش گروه حفاظت از محیط طبیعی برای تولید هر کیلوگرم گوشت گوسفند باید **9** لیتر آب مصرف کرد و بدتر این که به ازای هر نیم کیلو



گوشت گوسفند **20** کیلوگرم گاز دی‌اکسیدکربن در اتمسفر رها می‌شود.

هر اتومبیل در 28 مایل مسافت چنین مقداری دی اکسید کربن تولید می کند.

چه باید کرد؟

بهتر است به جای گوشت بره و گاو از عدس استفاده کنید که کمترین میزان دی اکسید کربن را نسبت به تعداد زیادی از غذاهای طبیعی دیگر تولید می کند.

مرغ صنعتی



مزارع بزرگ پرورش مرغ که بخش زیادی از تقاضا برای گوشت و تخم مرغ و به طور کلی پروتئین را برآورده می کنند مشکلات متعددی را برای محیط زیست فراهم کرده اند که بزرگترین آنها آلودگی محیط زیست می باشد. بر اساس مطالعات صورت گرفته مقدار زیادی از آلودگی آب های اطراف مزارع پرورش مرغ از جانب مرغ ها بوده است. علت اصلی آلودگی، مقدار زیاد فضولاتی است که در این مزارع تولید شده و به راحتی وارد آب مناطق اطراف می شود.

چه باید کرد؟

شاید خرید مرغ های ارگانیکی که به صورت غیر صنعتی و آزادانه پرورش داده می شوند هزینه نسبتاً بیشتری دربر داشته باشد اما این کار در نهایت هم به نفع شما و هم محیط زیست خواهد بود.

مواد غذایی اصلاح شده

به عقیده کارشناسان بعید است که تمامی مضرات مواد گیاهی و غذایی اصلاح شده، مشخص شده باشد، به چند نگرانی عمده درباره این مواد اصلاح شده اشاره می کنیم:



***میزان پایین تنوع زیستی:** با مقاوم کردن محصولی به نوع خاص حشره، احتمال از بین رفتن منبع غذایی حیوانات دیگر وجود دارد. علاوه بر آن ممکن است این تغییر ساختار ژنتیکی باعث سمی شدن گیاه شود و برای حیوانات مصرف کننده کشنده باشد.

***انتشار ژن های اصلاح یافته:** احتمال ماندن ژن های کاشته شده گیاهان در مزارع کشاورزی

انتخاب شده ضعیف است. این ژن ها از طریق گردآشانی انتشار می یابد و ژن های تغییر یافته خود را با محصولات اصلاح نشده تقسیم می کند.

***ایجاد بیماری های جدید:** برخی مواد غذایی با استفاده از باکتری و ویروس اصلاح می شود، از این رو این محصولات ممکن است باعث بروز بیماری های جدید شود.

منابع: وبسایت های salamatnew.com / Iranegan.com

تهیه کننده: روابط عمومی موسسه خیریه نیکوکاران راز / بهار 99

نفس کشیدن سندی برای زنده بودن، و هم نفسی، دلیل ادامه زندگی ست.

didi_water
 didi_water_main
 www.didiwater.com
 info@didiwater.com



razcharity
 www.razcharity.com
 info@razchzrity.com