TÁPLÁLKOZÁS ÉS KÖRNYEZETVÉDELEM

A szív- és érrendszeri betegségek, valamint ezek hajlamosító tényezői, mint az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, továbbá a daganatos megbetegedések, jelentős mértékben függnek a táplálkozástól. A szív- és érrendszeri betegségek és a kevés hal- és zöldség-, gyümölcsfogyasztás, az alacsony rostbevitel, a túlsúly és az elhízás közötti kapcsolat már bizonyított.

A Központi Statisztikai Hivatal 2013-as *Élelmiszermérlegek és tápanyagfogyasztás* elemzéséből kiderül, hogy hazánkban fokozatosan csökken az energia-, a zsiradék- és a fehérjefelvétel. A napi fehérjefogyasztás 92 gramm, amelynek 56 százalékát az állati fehérjék alkotják. Ennek ellenére a magyar lakosság energiafelvétele és zsírfogyasztása jelentősen, fehérjebevitele mérsékelten meghaladja a táplálkozási szakemberek által ajánlott értékeket. Az egészséges táplálkozási szokások kialakításával nemcsak az emberek életminősége javulhatna, hanem az egyén ezáltal elősegíthetné a környezetvédelmet is. Az élelmiszertermelés jelen állapotában hozzájárul a klímaváltozáshoz, a vízhiányhoz, a talajerózióhoz és a biológiai sokféleség elpusztításához.

Vajon milyen összefüggések rejlenek még a fenntartható táplálkozás és a környezetvédelem között, mit takar a fenntartható élelmiszertermelés és mit tehetünk mi, azaz a végső fogyasztók? A fenntartható élelmiszertermelés magában foglalja többek között azokat a termelési módokat, amelyek nem környezetszennyezők, megőrzik a nem megújuló természeti forrásokat, gazdaságilag hatékonyak, és nem veszélyeztetik az eljövendő generációk szükségleteit. Jelenlegi becslések szerint a világ üvegházhatású gáz kibocsátásának 25%-át közvetlenül a növénytermelés és az állattenyésztés, valamint az erdőgazdálkodás okozza. A növénytermesztési és állattenyésztési ágazatok használják fel az édesvízkészletek 70%-át. Az Európai Bizottság 2020-ra szeretné elérni, hogy a fenntarthatóbb élelmiszertermelés és -fogyasztás ösztönzésével 20%-kal csökkentse az élelmiszerlánc forrásfelhasználását. Ennek elérése érdekében szükséges az energia- és víztakarékos élelmiszergyárak tervezése, az üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentése, a levegő minőségének fenntartása, környezethatékony csomagolóanyagok használata. Az élelmiszerveszteség csökkentését segíthetik elő olyan technikai stratégiák, amelyek a termék hosszabb eltarthatóságát eredményezik, mint például a funkcionális csomagolás alkalmazása a romlás és az élelmiszerveszteség csökkentése érdekében.

Ide tartozik az élelmiszerhulladék mennyiségének mérséklése is. Csak az Európai Unióban évente 90 millió tonna, azaz személyenként 180 kg élelmiszert dobnak ki. A saját háztartásunkban is csökkenthető az élelmiszerpazarlás néhány könnyen elsajátítható praktikával. Mindenekelőtt átgondolt heti étrendre, vásárlásra van szükség. Ha tudjuk, mit szeretnénk az adott héten főzni, milyen alapanyagokból és ez alapján bevásárló listát állítunk össze, elkerülhető egyrészt a felesleges termékek beszerzése, az impulzív vásárlás, másrészt nem teszünk a kosárba olyan élelmiszereket, amelyeket rövid távon nem fogunk felhasználni. Ha egy hétnél hosszabb időszakban gondolkodunk, vásároljunk tartós élelmiszereket, így kisebb az esélye annak, hogy hulladékként kidobjuk azokat. Vásárláskor feltétlenül nézzük meg a termék szavatossági idejét. Lehetőség szerint minél több alkalommal szerezzünk be hazai termékeket, hiszen így az élelmiszerek szállítása során kevesebb fosszilis tüzelőanyagot kell felhasználni, kevesebb az üvegházhatású gázok kibocsátása is. Otthon úgy tároljuk a termékeket, hogy a polc elején legyenek a leghamarabb lejáró élelmiszerek, hiszen a hosszú ideig eltartható termékek is lejárhatnak, ha a polcon mindig a hátsó sorban maradnak. A lisztek általában hat-nyolc hónapig állnak el, de vigyázat, a teljes kiőrlésű liszteknek rövidebb a szavatossági ideje!

Magyarországon 2013-ban egy fő 615 kilogramm élelmiszert fogyasztott, ami naponta átlagosan 2 kilogrammnak felel meg. Ez azt jelenti, hogy mi is jelentős mértékben hozzájárulhatnánk egészségünk megőrzéséhez és egyúttal a fenntartható fogyasztáshoz, a környezetvédelemhez, ha tudatosan, nagyobb figyelemmel és felelősséggel vásárolnánk, táplálkoznánk. Egy 2006-ban Skóciában végzett vizsgálat kimutatta, hogy az egészséges táplálkozás 15%-kal csökkentheti az ökológiai lábnyomot. A túlzott energiafelvétel (több élelmiszer fogyasztása a szükségesnél) csökkentése, a változatos, kiegyensúlyozott étrend (a kívánatosnál nagyobb mennyiségű állati eredetű fehérjék és zsiradékok mérséklése), a szezonális zöldségek, gyümölcsök fogyasztása egy kézzelfogható megoldás életminőségünk és környezetünk jobbítására.

Erdélyi-Sipos Alíz