

## Πώς η διατροφή σας συνεισφέρει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σας παρουσιάζουμε τα 5 αποδεικτικά στοιχεία ότι με τον τρόπο που τρέφεστε συμβάλλετε στην υπερθέρμανση του πλανήτη.

Τα τρόφιμα, η κατανάλωση ενέργειας στο σπίτι και οι μετακινήσεις, έχει αποδειχθεί ότι αποτελούν τους βασικούς παράγοντες που καθορίζουν το κλίμα. Μόνο το φαγητό που τρώτε αποτελεί περίπου το 20% του άνθρακα που αφήνετε πίσω σας.

Το να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες είναι μάλλον ο πιο εύκολος τρόπος να μειώσετε τις επιπτώσεις του άνθρακα στην καθημερινότητά σας, στη ζωή της κοινότητάς σας, αλλά και σε όλον τον πλανήτη.

Διαβάστε παρακάτω μερικά στοιχεία για το πως η σημερινή διατροφή σας θα μπορούσε πραγματικά να συμβάλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και πώς η κατανάλωση των τοπικών, βιολογικών προϊόντων αποτελεί την απόλυτη λύση.

Καίτε χιλιόμετρα τροφίμων

Όσο μικρότερη είναι η απόσταση από το αγρόκτημα που καλλιεργούνται τα τρόφιμα μέχρι την αγορά, τόσο μικρότερος είναι και ο αντίκτυπος του άνθρακα. Ανά 4 λίτρα καυσίμου που καίγεται από φορτηγά, πλοία, αεροπλάνα και άλλα μέσα που μεταφέρουν τις τροφές, απελευθερώνονται 10 και παραπάνω κιλά διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα.

Αγοράζετε και τρώτε χημικά

Τα αζωτούχα λιπάσματα που χρησιμοποιούνται στις καλλιέργειες, χρειάζονται τεράστιες ποσότητες ορυκτών καυσίμων για να παραχθούν. Επίσης, όταν τα λιπάσματα αυτά εφαρμόζονται στο χώμα, απελευθερώνουν το υποξείδιο του αζώτου στην ατμόσφαιρα, ένα αέριο του θερμοκηπίου που έχει τριακόσιες φορές μεγαλύτερη επίδραση στην υπερθέρμανση του πλανήτη από το διοξείδιο του άνθρακα.

Τρώτε πολύ κρέας

Μέχρι στιγμής, το μεγαλύτερο σε εκπομπές αερίων θερμοκηπίου τρόφιμο, είναι το κρέας. Το βόειο κρέας παράγει το διοξείδιο του άνθρακα πολύ περισσότερο από το κοτόπουλο και περίπου 50 φορές όσο η σόγια και οι πατάτες. Τρώγοντας μόνο ένα γεύμα την εβδομάδα που περιέχει γαλακτοκομικά προϊόντα ή κόκκινο κρέας, θα μειώσετε την επίδραση του διοξειδίου του άνθρακα σε σχεδόν 2.000 χμ λιγότερης οδήγησης.

Δεν χρησιμοποιείτε αρκετά το υγιές χώμα

Το οργανικό χώμα είναι ικανό να συλλάβει και να αποθηκεύσει το διοξείδιο του άνθρακα σε μια διαδικασία που μοιάζει με απομόνωση. Η υψηλή ποσότητα δραστικής οργανικής ύλης που είναι παρούσα σε υγιές, χωρίς χημικά χώμα τείνει να δεσμεύει τον άνθρακα. Η Γλομαλίνη, για παράδειγμα, μία ουσία που παράγεται από μύκητες χώματος, είναι υπεύθυνη για την αποθήκευση περίπου ενός τρίτου του άνθρακα που υπάρχει στο έδαφος.

Ακόμα χρησιμοποιείτε πλαστικές σακούλες

Προτιμήστε να μεταφέρετε τα ψώνια σας σε χάρτινες σακούλες. Υπάρχουν σε κάθε σουπερμάρκετ, όπως και σε μικρά, συνοικιακά μανάβικα.

**Πηγή:** [econews](http://econews)