

肉类减半 蔬果加倍

新饮食建议教你做一个对地球友好的吃货

“

少吃加工食品,既健康又环保。

每个人都需要吃东西,但很多人的做法正在造成生态破坏。日前,来自世界各地的37名研究人员在《柳叶刀》杂志上发表论文,提出了一项新的饮食建议,称该建议对个人健康和全球环境都有好处,而且不需要像素食主义者那样戒吃所有肉类。

”

1 肉类减半 蔬果加倍

1月下旬,发表在《柳叶刀》上的一项极具意义的研究论文指出,人类目前的食品生产和消费习惯,注定会“加剧人类和地球的风险”。但是,如果人们做出彻底的改变——比如把日常食用的糖和红肉减少一半,把蔬菜、水果和坚果的消费量增加一倍,那么就有可能在不伤害地球家园的情况下,每年还可以避免1160万人早逝。

这篇论文的作者是来自世界各地的37名科学家,他们也是《柳叶刀》委员会的成员。

《柳叶刀》是世界上最悠久、最受重视的同行评审性质的医学期刊,主要由爱思唯尔出版公司发行,部分是由里德·爱思唯尔集团协同出版。

上述研究论文认为,食物系统是温室气体排放的主要来源,而食物生产使用的多是淡水。淡水的大量使用,是生物多样性丧失、土地性能改变、湖泊和沿海地区变成无营养区或死区的主要驱动力。不健康的饮食,本身对人类健康也产生有害的影响。它们是全球疾病的主因,会导致糖尿病、心脏病和癌症等传染性疾病的发病率迅速增长。此外,

饥饿、营养不良也是人类面临的另一个挑战。

但是,尽管有证据表明,人们的饮食和生产方式确实破坏了地球,加剧了疾病的发生,但对于什么是健康饮食,食物生产如何可持续,健康饮食是否能满足可持续发展的要求,人类还没有达成科学共识。这就是37位科学家写此论文的原因。

2 调整饮食习惯才能养活全球人

这37位研究者使用了“最佳证据”,包括随机试验、大规模队列研究和对照进食研究,提出了他们所称的“全球健康饮食”建议。

“为了在2050年能在地球范围内养活100亿人,我们必须采取健康的饮食方式,减少食物浪费,并投资于减少环境影响的技术。”这是波茨坦气候变化影响研究所的约翰·罗克斯特罗姆的建议。

据研究者称,地球只能容纳100亿人口。如果没有全球范围的饮食调整,地球可能无法实现2015年巴黎气候协议的目标。

3 饮食新建议解读

关于新的饮食建议,你需要知道的是:

●新饮食建议并不放弃肉食。

全球饮食建议,又称韧性饮食,并不意味着你必须放弃你生活中所有的肉类和奶制品。

研究者沃尔特·威尔特说:“如果我们纯粹是为了把温室气体减少到最低限度,那么每个人都必须是素食主义者。”但根据他的说法,素食并不一定是最健康的选择。

然而,对于爱吃肉的人来说,他们还是必须做出重大调整,改变传统做法,多些通过坚果和豆类来获取蛋白质。

威尔特说:“从本质上讲,全球的水果、蔬菜、坚果和豆类的消费量需要增加一倍,红肉和糖等食品的消费量将必须减少50%以上。以植物为基础的食物丰富,动物性食物较少,这对改善健康和环境都有好处。”

●新饮食建议对所有年龄的人都是健康的吗?

根据上述研究论文,这项新饮食建议是为2岁以上的人准备的。

●新建议提出每天适宜吸收的热量有多少卡路里?

研究者建议,人们每天饮食消耗最好控制在2500卡路里左右。

以下是研究者对人每天摄取热量的新建议:

红肉(牛肉,羊肉,猪肉):14克

鸡:29克

鱼:28克

全谷物:232克

淀粉类蔬菜:50克

鸡蛋:13克

蔬菜:300克

水果:200克

豆类:75克

糖:31克

油:50克

●如果每个人都采用这种饮食建议,会出现什么情况呢?

根据上述论文,如果每个人都采用这种饮食建议,每年可以避免多达1160万人早逝,因为研究人员认为,这种饮食方式可以减少慢性疾病,如心脏病、糖尿病和中风。

通过这种新饮食方式,还可以减少对生物多样性的影响,遵循《巴黎协定》的既定目标,防止环境严重退化。

注:根据《巴黎协定》,应对气候变化的总目标是把全球平均气温较工业化前水平升高控制在2℃之内,并为把升温控制

在1.5℃之内努力。

●新饮食建议有多少可行性?

波茨坦气候变化影响研究所的约翰·罗克斯特罗姆说:“这是可行的,但是,至少需要先在全球展开农业革命,新建议才能实施。”

对于依赖动物蛋白的人群,或者那些营养不良、植物来源不足的人群来说,采用这种新饮食建议是特别有挑战性的。他们必须考虑到自己的实际情况。

惠康信托基金会资深科学负责人莫迪·姆瓦特萨马告诉记者,按照世界目前的食品生产水平,这种新饮食建议还不可能实施:“除非有结构性的、根本性的改变,比如取消肉类生产补贴,改变生产环境,限制化肥使用量等等。”

4 实施新饮食建议的对策

为了推动这一根本性转变,研究者提出了五项对策:

●世界各国都要致力倡导健康饮食,推广新饮食建议。

●调整农业和渔业优先考虑事项,从食物的大批量生产转向健康食品的多样化生产。

●大力宣传,通过改善化肥和水的使用、提高生物多样性、回收磷以及更多的方式,推动一场由可持续性驱动的农业革命。

●从提供区域补贴、退耕还林、重新造林、保护完整的生态系统、可持续地扩大水产养殖等方面,对世界土地和海洋进行强有力的治理。

●减少生产过程中的粮食损失,减少消费水平上的食物浪费。

5 如何健康进食而不增加碳排放?

正如上述研究者所言,若想环保,若想健康,你需要少吃红肉多吃水果蔬菜。如何做到既健康又能减少食物引发的碳排放呢?这没有完美的解决方案,但有一些准则可供遵循。

●避免加工食品。加工,比如将谷物磨成面粉或膳食,增加了食品准备的步骤,消耗了能量,增加了食物生产的整体碳排放。

●选择本地作物。本土农作物通常更适合当地的生态系统,因此它们需要更少的肥料和更少的土地资源耗费。另外,本地食品不需要长途运输。而长途运输不可避免会增加碳排放,也就达不到对地球友好的目的了。

●了解粮食生产的每一步,研究一下你的食物是怎么来的。例如,2006年,英国研究人员发现,新西兰生产的羊肉,其碳排放比英国生产的羊肉低,因为新西兰人用水力发电来经营农场和加工厂,而英国人则依赖煤炭。

●追忆拓荒者的挨饿经历。在拓荒者时代,他们常常挨饿。如今,我们多数人没有挨饿的危险,但我们可以从当年的拓荒者那里吸取教训,调整我们的饮食习惯,减少碳排放。

●最后,不要忘记你可以采取很多办法来减少碳排放。购买食物时,可以通过步行、骑自行车,或乘公共交通工具的方式去购买。而且一定要带上可重复使用的袋子,避免使用塑料。另外,购物时尽量买可生物降解的物品,并且在使用后,将这些有机废料变成花草的覆盖物。

据新华网