

3.4.1.2 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΓΙΑ ΒΙΩΣΙΜΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

1. Μετακινήσεις

Οι καθημερινές μετακινήσεις χρησιμοποιώντας τα μέσα μεταφοράς χρειάζονται την καύση ορυκτών καυσίμων, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι εκπομπές CO₂ στην ατμόσφαιρα. Η αύξηση του CO₂ οδηγεί σε αύξηση της θερμοκρασίας της επιφάνειας της γης και του νερού των θαλασσών, οδηγώντας σε αλλαγή του κλίματος με καταστροφικές πλημμύρες και μεγάλες πυρκαγιές τα οποία απειλούν τη ζωή ζώων και φυτών.

Στα πλαίσια ενός βιώσιμου τρόπου ζωής θα πρέπει να προτιμάμε τις μετακινήσεις με μέσα μεταφοράς που χρησιμοποιούν ανακυκλώσιμες πηγές ενέργειας όπως π.χ. ηλεκτρικά αυτοκίνητα και να χρησιμοποιούμε περισσότερο ποδήλατα, πατίνια, περπάτημα κ.α.

2. Ανακύκλωση

Ο σύγχρονος άνθρωπος πετάει μεγάλο όγκο απορριμμάτων τα οποία συχνά δεν μπορούν να διασπαστούν από το περιβάλλον και το μολύνουν απειλώντας τη ζωή φυτών και ζώων. Τέτοια απορρίμματα μπορεί να είναι πλαστικά, ρούχα, παπούτσια, ηλεκτρικές συσκευές, μπαταρίες κ.α.

Στα πλαίσια του βιώσιμου τρόπου ζωής, είναι σημαντικό να κάνουμε ανακύκλωση σε χάρτινες, γυάλινες ή πλαστικές συσκευασίες, καθώς και σε ηλεκτρικές συσκευές ή σε ρούχα. Πετάμε τις μπαταρίες μόνο σε ειδικά διαμορφωμένους κάδους και όχι στο περιβάλλον και προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε προϊόντα που είναι ανακυκλώσιμα.

3. Διατροφή

Υπάρχουν πολλές πρακτικές στην καθημερινή διατροφή του ανθρώπου οι οποίες επιβαρύνουν τον πλανήτη. Μία τέτοια πρακτική είναι η υπερβολική ζήτηση σε κρέας και προϊόντα του η οποία αυξάνει την κτηνοτροφία σε εδάφη που πριν ήταν δάση, λιβάδια ή βιότοποι τα οποία καταστρέφονται. Επίσης η μεγάλη ζήτηση σε επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα, η κατανάλωση τροφίμων που δεν παράγονται στον τόπο κατανάλωσής τους ή η ζήτηση μη εποχιακών τροφίμων, οδηγεί στη μεταφορά μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων με μέσα μεταφοράς όπως πλοία, αεροπλάνα, φορτηγά αυξάνουν τη μόλυνση του περιβάλλοντος. Τέλος υπάρχει μεγάλη σπατάλη φαγητού το οποίο πετιέται καθημερινά είτε γιατί έχει χαλάσει είτε γιατί δεν καταναλώθηκε.

Στα πλαίσια ενός βιώσιμου τρόπου ζωής θα πρέπει να επιλέγουμε περισσότερο φυτικές πηγές τροφής όπως φρούτα, λαχανικά και όσπρια και λιγότερο ζωικές τροφές όπως κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα. Επίσης θα πρέπει να καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά εποχής τα οποία καλλιεργούνται στη χώρα μας προκειμένου να μειώσουμε τις μετακινήσεις τροφίμων που επιβαρύνουν τον πλανήτη. Τέλος είναι πολύ σημαντικό να προσέξουμε τη σπατάλη των τροφίμων. Θα πρέπει να αγοράζουμε τις ποσότητες που καταναλώνουμε και όχι περισσότερες, ώστε να μην αναγκάζομαστε στη συνέχεια να τις πετάμε. Πολλά φαγητά που δεν έχουν καταναλωθεί μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν σε μια νέα μαγειρική παρασκευή ώστε να μην πεταχτούν.



Τίτλος: "Βασικές αλλαγές για βιώσιμο τρόπο ζωής"

Συντ. ανάπτυξης & σχεδιασμού: Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη

Δημιουργία: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

