

# Головні принципи планетарної дієти

Планетарна дієта повинна базуватися насамперед на продуктах рослинного походження, таких як овочі, фрукти, бобові, цільнозернові продукти, горіхи, насіння та рослинні олії. Рідше варто тягнутися до риби і морепродуктів, птиці, яєць, молока і молочних продуктів, а «на свято» на наших столах повинно бути присутнім червоне м'ясо. Дієта також повинна опиратися на продукти з якомога меншою обробкою.

## Головні правила дієти для планети:

### Споживайте щодня:

- Різнокольорові овочі та фрукти
- Цільнозернові продукти (наприклад, вівсянка, хліб грубого помелу, різні крупи)
- Горіхи, насіння та кісточки
- Насіння бобових (наприклад, квасоля, сочевиця, горох, боби)

### Споживайте 2-3 рази на тиждень:

- Риба і морепродукти
- Молоко і молочні продукти
- Яйця

### Обмежте споживання:

- Споживання м'яса, особливо червоного м'яса (наприклад, яловичини та свинини)
- Зведіть до мінімуму споживання обробленого м'яса (наприклад, ковбас, м'ясних нарізок або бекону)
- Споживання доданого цукру та продуктів із високим ступенем обробки (наприклад, солоні та солодкі закуски, фастфуд)

### Додатково:

- Їжте різноманітно, намагайтеся, щоб на тарілці було якомога більше різнокольорових продуктів
- Їжте в невимушеній атмосфері з родиною та друзями
- Не переїдайте
- Готуйте розумно, щоб використовувати якомога більше різноманітних овочів і фруктів
- Не викидайте залишки – використовуйте їх для іншої страви

За словами дослідників з The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health, європейці повинні споживати принаймні на 7% менше червоного м'яса та в 15 разів більше горіхів і насіння, щоб відповідати рекомендаціям звіту, який стосується планетарної дієти. У свою чергу, американці повинні скоротити споживання м'яса на цілих 84% у порівнянні з поточним споживанням.



# Харчові відходи та навколишнє середовище

В даний час у світі щороку викидається  $\frac{1}{3}$  вироблених продуктів харчування, тобто понад 30%. Експерти рекомендують у найближчі роки обмежити обсяги викинутої їжі до максимального рівня 15%.

Згідно з останніми дослідженнями, в рамках проекту PROM, лідером якого є Федерація польських банків харчування, у Польщі викидається майже 5 мільйонів тонн їжі. Ми, споживачі, відповідаємо за 60% даремно витрачених ресурсів.

Основними причинами марнотратства їжі в наших домівках є недогляд за терміном придатності, відсутність різниці між термінами «спожити до» та «спожити перед», купівля занадто великої кількості їжі «заздалегідь», відвідування магазинів без списку, купівля їжі спонтанно.

Харчові відходи сприяють забрудненню навколишнього середовища, деградації та виснаженню природних ресурсів. Це реальна загроза продовольчій безпеці, тому скорочення харчових відходів вдвічі до 2030 року є однією з 17 цілей сталого розвитку, розроблених Організацією Об'єднаних Націй (ООН).

Зменшення кількості відходів може допомогти зменшити викиди вуглекислого газу в атмосферу та зберегти водні ресурси, які витрачаються разом із викинутою їжею, а також зменшити міграцію пластику зі споживчої упаковки в навколишнє середовище.

Наразі згідно із законом магазини та оптові підприємства площею понад 250 м<sup>2</sup>, у яких виручка від реалізації харчових продуктів становить не менше 50%, зобов'язані безкоштовно здавати непродані харчові продукти (якщо у них наближається закінчення терміну придатності або мінімальний термін придатності, з дефектами зовнішнього вигляду харчових продуктів або їх упаковки) організаціям, які допомагають нужденним людям – якщо вони цього не роблять, їм доведеться сплатити штраф. Крім того, Європейський Союз дозволив передавати продукти після спливу їх мінімального терміну придатності, але які все ще придатні для споживання.



# Переваги зміни дієти для здоров'я людини та навколишнього середовища

За оцінками вчених, перехід на більш рослинну та збалансовану дієту міг би врятувати понад 11 мільйонів людей у всьому світі від передчасної смерті через неправильне харчування. Зміни необхідні, оскільки кількість людей, які борються з ожирінням, з одного боку, та недоїданням, з іншого, зростає.

Реалізація концепції планетарної дієти дозволяє зменшити енергетичну щільність їжі, збільшити кількість корисних інгредієнтів, зокрема: білків рослинного походження, клітковини, вітамінів, мінералів та антиоксидантів, мононенасичених та поліненасичених жирних кислот і обмежити кількість несприятливих інгредієнтів у раціоні, зокрема насичених жирних кислот, простих цукрів, солі та інших шкідливих сполук.

## ДІЄТА ЗАХІДНОГО ТИПУ (ДІЄТА ВИСОКОРОЗВИНЕНИХ КРАЇН)

Більше: солі, цукру, насичених жирних кислот, транс ізомерів жирних кислот, D – холестерину

## ПЛАНЕТАРНА ДІЄТА

Більше: вітамінів та мінералів, антиоксидантів, біоактивних складників їжі, клітковини, ненасичених жирних кислот

У 2021 році було проведено дослідження на 22 000 шведів, де порівнювались способи харчування так званої західної дієти та планетарної дієти. Результати чітко показали, що планетарна дієта здоровіша. Зокрема, група, яка харчувалася планетарно, порівняно з найбільш «західною» групою показала на 32% менше смертей від серцево-судинних захворювань і на 34% менше смертей від раку.

Обмеживши споживання продуктів тваринництва, ми зменшимо викиди парникових газів від сільського господарства Європейського Союзу на 25-40%. Кількість видів рослин і тварин у всьому світі перестане скорочуватися, а кількість видів, яким загрожує зникнення, зменшиться, тоді як на більшій частині території планети можуть відновитися ліси.



# Наслідки сучасної моделі виробництва харчових продуктів для навколишнього середовища та здоров'я людини

Виробництво продуктів харчування є одним із головних рушійних сил глобальних екологічних змін. Виробництво продуктів тваринного походження (особливо червоного м'яса – яловичини та молочних продуктів) сприяє викидам парникових газів більше, ніж виробництво продуктів рослинного походження, тому те, що ми їмо щодня, має велике значення.

## Дієта, яку ми використовуємо сьогодні, викликає:

- Зменшення біорізноманіття видів рослин і тварин у всьому світі,
- Скорочення лісових площ на користь промислового тваринництва та рослинництва,
- Виснаження невідновлюваних водних і земельних ресурсів нашої планети,
- Глобальний викид 1/3 парникових газів,
- Споживання 70% ресурсів питної води на землі,
- Підвищення ризику ожиріння,
- Підвищення ризику розвитку цивілізаційних захворювань, таких як: серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу або рак.

Дуже велика частина продуктів харчування, доступних сьогодні на ринку, надходить від великих сільськогосподарських культур і промислових ферм. Щоб збільшити виробництво та прибуток, використовуються методи обробки, які негативно впливають на наше здоров'я та навколишнє середовище.

Надмірне внесення добрив виникає через використання занадто великої кількості штучних добрив. Це може подовжити період дозрівання рослини, зробити його більш сприйнятливим до хвороб або призвести до загибелі рослини. Надлишок добрив часто стікає з полів і потрапляє в ґрунтові води, річки, озера та моря. При високих температурах це може призвести до цвітіння водоростей і ціанобактерій і таким чином зменшити кількість кисню у воді.

Застосування засобів захисту рослин – або пестицидів – має на меті захист посівів, перш за все, від грибків, комах і бур'янів. На жаль, при неправильному використанні або в надто великих кількостях вони спричиняють загибель запилювачів та інших рослин у лісах, садах і на луках. Їх накопичення в ґрунті та повітрі спричиняє забруднення. Вони можуть потрапити в їжу.

Давання тваринам великої кількості антибіотиків – тварини, яких утримують у невеликих приміщеннях, більш схильні до захворювань. Хоча застосування антибіотика може бути необхідним для здоров'я тварини, його залишки в м'ясі, що продається в магазинах, можуть мати негативний вплив на здоров'я людини. Дослідження показують, що навіть невеликі дози антибіотиків, які приймаються з їжею протягом тривалого періоду часу, можуть сприяти формуванню в організмі людини стійких до ліків штамів бактерій. Прийом антибіотиків також може призвести до підвищеного ризику, наприклад, алергічних реакцій.



# Локально та сезонно – польська планетарна дієта

Щоб потрапити в польські магазини, деякі товари мають пройти багато тисяч кілометрів. Їх виробництво може мати негативний вплив на навколишнє середовище.

В Індії, а також в Китаї та Індонезії знаходяться найбільші у світі посіви рису, бананів і чаю. Контейнери з бананами відправляються по всьому світу у величезних холодильних ємностях, щоб вони не дозріли передчасно. За оцінками, цей транспорт відповідає за 5 відсотків світових викидів вуглекислого газу. Коли вони досягають країни призначення, їх штучно стимулюють до дозрівання шляхом розпилення етилену в приміщеннях для зберігання при контрольованій температурі. Потім вантажівками розвозять по магазинах. Весь цей процес утворює велику кількість вуглекислого газу та відходів.

Крім того, харчові продукти (особливо фрукти, такі як апельсини, мандарини, лимони, банани, кавуни), що транспортуються на далекі відстані, піддаються консервації, щоб вони не псувалися в дорозі і потрапляли на прилавки магазинів у справному стані. Для цього використовуються різні речовини, які можуть впливати на наше здоров'я. Тому ви завжди повинні ретельно обробляти фрукти, перш ніж нарізати їх і їсти.

## Найкраще обирати в своєму раціоні місцеві та сезонні продукти.

Продукти, які доступні сезонно, тобто відповідно до часу збору врожаю, мають більш багатий смак і поживну цінність, ніж продукти, отримані з тепличних культур і привезені з віддалених куточків світу. Часто від моменту збору до моменту надходження в магазин або на прилавок проходить не більше кількох годин. Завдяки підвищеній доступності, коротшому часу транспортування та відсутності потреби в зберіганні та обслуговуванні ціни на деякі фрукти та овочі в одну пору року нижчі, ніж в іншу.

## ЩО ВИБРАТИ — ЗАМІСТЬ

Насіння льону — Насіння чіа

Ріпакова та конопляна олія — Кокосової та пальмової олії

Картопля польських сортів — Батату

Яблука, груші, сливи — Ківі, апельсинів, ананасів

Волоські горіхи, фундук, насіння гарбуза та соняшнику — Кедрових горішків, мигдалю, кешью

Пшоно, гречка, ячмінь — Кіноа, амаранту

Курага, журавлина, чорнослив — Фініків, інжиру

