

اتخاذ القرارات المتعلقة بالأغذية الصديقة للبيئة

ملخص

يتطلب اتخاذ القرارات المتعلقة بالأغذية الصديقة للبيئة تقدير الأثر البيئي للمواد الغذائية، وينطبق ذلك على عوامل كثيرة؛ مثل مسافة نقل المواد الغذائية، وهل تستخدم في تصنيعها مواد كيميائية من صنع الإنسان.

إن اتخاذ القرارات المتعلقة بالأغذية الصديقة للبيئة لا يتصف بالسهولة دائماً؛ فمثلاً، قد يحتاج إنتاج الغذاء إلى كميات كبيرة من الطاقة، ولكنه قد يضيف أيضاً مواد مغذية ذات قيمة عالية إلى نظامك الغذائي في الوقت نفسه، وقد يكون إنتاج الأغذية العضوية في بعض الأحيان ذا نفقات باهظة جداً، بحيث لا يتناسب مع دخلك؛ وعليه، فإن معرفة مزيد عن الإنتاج الغذائي يساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة لك وللبيئة.



يتطلب إنتاج كيس عادي من رقائق البطاطا قدرًا كبيرًا من الطاقة.

يوجد كثيرٌ من الأعمال التي يمكن القيام بها لجعل خيارات الأغذية الخاصة بك صديقة للبيئة قدر المستطاع، وبوجه عام يمكن التعبير عن الأثر البيئي لعمل ما؛ مثل جلب المواد الغذائية (من المزرعة إلى المائدة)، بطرق مختلفة. تصف الطاقة الكامنة إجمالي كمية الطاقة المطلوبة لإنتاج شيء ما وتسويقه، في حين تشير بصمة الكربون إلى كمية غاز ثاني أكسيد الكربون التي تنبعث في الغلاف الجوي في عملية الإنتاج والتسويق، أما الميل الغذائي فيشير إلى مسافة نقل الغذاء إلى السوق.

يتعين علينا عند اتخاذ القرارات المتعلقة بالأغذية الصديقة للبيئة (الخضراء)، التفكير في العمليات المتضمنة في إنتاج نوع ما من الغذاء؛ فمن السهل أن ننسى حين تناول علبة من رقائق البطاطا، أن هذه الرقائق كانت نباتات في حقل ما؛ حيث إنها تمر في عمليات كثيرة لتحويل البطاطا الخام إلى وجبة خفيفة من الرقائق.

بدأ مصنع ووكير لرقائق البطاطا البريطاني ضمن خطة لخفض استهلاك الطاقة، حساب كمية ثاني أكسيد الكربون المنبعثة من إنتاج المكونات اللازمة لصنع (1.2) أونصة (34.5 جراماً) من رقائق الجبن والبصل ومعالجتها، وتعبئتها، ونقلها. وحسب كميات ثاني أكسيد الكربون الناجمة عن التخلص من كيس الرقائق الفارغ؛ حيث بلغت (2.6) أونصة (75 جراماً) من غازات البيت الزجاجي عام 2007م، وهي تعادل ضعف كتلة الرقائق. إن نسبة زراعة البطاطا وحصادها تساوي 44% من نسبة غازات البيت الزجاجي المنبعثة، في حين أن نسبة معالجتها وتعبئتها وتغليفها تساوي أكثر من 50% من هذه الغازات.

نظرة عن قرب

الذرة والخبثا ماك النباتي

يرتبط كثير من منتجات الأغذية التي تُباع في الولايات المتحدة بطريقة ما بالذرة؛ فمعظم اللحوم تأتي من حيوانات غُذيت بالذرة. التي تستخدم في صنع كثير من المنتجات ومنها الزيت، وهناك منتج من الذرة شائع وهو المَحَلَّى، ويُسمى عصير الذرة مرتقع الفركتوز، أو HFCS. الذي يُعدُّ من السكريات التي تُعدُّ من الكربوهيدرات التي توفر لنا الطاقة. ولكن وجود كميات كثيرة من السكر في النظام الغذائي يسبب تسوُّس الأسنان وزيادة الوزن. ونظرًا إلى أن أسعار (HFCS) معقولة أكثر من السكر، فقد حلت محل السكر في كثير من الأطعمة، وتدخل أيضًا في بعض المواد التي لا يتصف طعمها بالحلاوة، مثل توابل السلطة والصلصة. ولمعرفة هل تدخل مركبات (HFCS) ضمن مكونات المنتجات التي تشتريها، فعليك قراءة ملصق المكونات.



قد يكون للأغذية المعلبة في اللدائن (البلاستيك) أثر بيئي.

الأغذية المصنَّعة (الأغذية المعالجة)

قد تحتوي الأغذية المُعالجة بصورة كبيرة على كميات كثيرة من المواد الكيميائية، وغالبًا ما تُضاف هذه المواد للحفاظ على الغذاء، أو لإكسابه لونًا أو مظهرًا أو إضافة نكهة ما. إن تصنيع المواد المضافة يزيد من مقدار الطاقة الكامنة للطعام، وقد لا يكون هذا مناسبًا لك؛ فمثلًا ينصح علماء التغذية بتجنب المواد الحافظة التي تُدعى bytylated hydroxyanisole أو BHA؛ المستخدمة في حفظ رقائق البطاطا والأغذية الهشة الأخرى ذات الطعم الطازج؛ لأنها قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. إن أكثر ما يقلق معظم الخبراء هو الكيفية التي يمكن أن تؤثر بها الأغذية المصنَّعة في وزن الجسم؛ فمعدل السمنة حاليًا في الولايات المتحدة ضعف ما كان عليه عام 1970م؛ إذ يعاني الآن شخص واحد من بين ثلاثة أشخاص زيادة في الوزن بصورة خطيرة، ومن الجدير بالذكر أن الوزن معرض للزيادة من جراء تناول الأغذية المصنَّعة التي قد تكون ذات مذاق شهوي، ولكنها لا تلبّي احتياجات الجسم الغذائية، وهذا ما قد يجعلك تحتاج إلى كميات كبيرة من الغذاء.

أما إذا رغبت في تجنب الأطعمة المُعالجة بصورة كبيرة، فعليك التأكد أن قائمة المكونات موجودة على ملصقات الغذاء؛ فإذا كانت طويلة، ومحتوية على كثير من المفردات غير المألوفة، فمن المرجح أن هذا الغذاء عُولج إلى حدٍ كبير.

تغليف الأغذية

عند شراء المواد الغذائية المعلبة، لا بدَّ من الاهتمام بمواد التعبئة والتغليف؛ فالأغذية المعلبة عادةً ما تحتوي على طاقة كامنة أقل من المواد المعلبة بدرجات. ومن الناحية المثالية، إذا كان المنتج كله مغلفًا، فلا بد من أن تكون مادة التغليف مصنوعة من مواد قابلة للتدوير؛ مثل الورق المقوى كالكرتون أو الزجاج أو الفلز، وتوجد أيضًا أنواع معينة من البلاستيك يمكن تدويرها في بعض المناطق، ولكن معظم البلاستيك المُستخدم في تغليف المواد الغذائية لا يمكن تدويره؛ لذا يجب عليك التحقق من وجود ملصق المنتج لمعرفة ما إذا كانت المواد المستخدمة في التغليف مواد أعيد تدويرها أم لا.

الأغذية المزروعة محلياً

إن شراءك من المزارع المحلية وسيلة رائعة للحد من الأثر البيئي الخاص بك؛ فالطاقة الكامنة للأغذية المحلية غالباً ما تكون أقل من مثيلتها في الأغذية التي تُنقل مسافات طويلة وعلاوة على إنها طازجة أكثر، فإنك تدعم مجتمعك المحلي.

يتناول بعض الناس في بعض البلدان كالولايات المتحدة الأمريكية، الأغذية المنتجة ضمن مسافة محددة من منطقتهم، تتراوح عادة بين خمسين إلى مئة وخمسين ميلاً (80 إلى 241 كيلومتراً). ويطلق هؤلاء على أنفسهم الغذائيين

المحليين، ولكن قد يكون من الصعب في مناطق أخرى، أن تجد أغذية صحية متنوعة على مدار العام.



يمكن أن تكون الأغذية المزروعة محلياً أفضل للبيئة من الأغذية التي تُشحن مسافات طويلة.

أغذية التجارة العادلة

عند شرائك سلعة غذائية، يمكنك أخذ القضايا الأخلاقية في الحسبان؛ فالموز والأناناس والمانجو فواكه استوائية تُزرع عادة في البلدان النامية، ومع ذلك يمكنك شراء هذه الأصناف إذا احتوت على العلامات التجارية الخاصة بما يسمى شهادة التجارة العادلة؛ حيث تشير هذه التسمية إلى أن العمال الزراعيين دُفع لهم أجر مناسب مقابل عملهم.

الموازنة بين الخيارات

عند التعامل مع الأغذية، يواجه الناس الذين يركزون على الممارسات الصديقة للبيئة قضايا خلافية؛ فمثلاً، على الرغم من أن شراء الأغذية المنتجة محلياً يُعد من الممارسات الخضراء بوجه عام، فإن الطاقة الكامنة لهذه الأغذية ليست دائماً منخفضة.

أجرى مجموعة من الباحثين في عام 2006م، مقارنة بين الطاقة الكامنة في التفاح المزروع محلياً في المملكة المتحدة، والطاقة الكامنة في التفاح

حقيقة

عندما أصبحت الزراعة التقليدية أكثر شيوعاً، لجأت الشركات الكبرى إلى الاستثمار في الزراعة، وأصبحت المزارع الصغيرة أقل قدرة على التنافس؛ ففي عام 2004م، بلغت نسبة المزارع العائلية الصغيرة 90% من عدد المزارع في الولايات المتحدة، لكن دخل هذه العائلات لم يعادل أكثر من 27% من الدخل الزراعي الكلي.



المستورد من نيوزيلندا، وعلى الرغم من أن قيمة الأميال الغذائية لتفاح نيوزيلندا كبيرة، فإن نتائج الدراسة أشارت إلى أن الطاقة الكامنة له منخفضة؛ وعليه، فإن كمية انبعاثات غازات البيت الزجاجي أقل من الكمية المنبعثة من التفاح البريطاني؛ إذ إن التفاح النيوزيلندي ينمو في جو مشمس أكثر مما هو عليه في المملكة المتحدة، وبناءً على ذلك، فإن تفاح نيوزيلندا يحتاج إلى كمية طاقة أقل للنمو، وعلى الرغم من أنه نُقل آلاف الكيلومترات عبر المحيط، فإن النقل البحري يُعد وسيلة نقل فاعلة في توفير الطاقة إلى حد ما.

قد يواجه المتسوق المطعم صعوبة في تعرف هل تُعد الأغذية صديقة للبيئة؛ ففي كثير من الأحيان لا تشير الملصقات الغذائية إلى مكان إنتاج هذه الأغذية، ولا إلى الأساليب المستخدمة في زراعتها، ولا الكيفية التي تعامل معها عمال المزارع. وقد تضع بعض الشركات ملصقات على منتجاتها لتزويدك بهذه المعلومات، لكن هذه الأغذية قد تكون باهظة الثمن لك وللكثير من العائلات.

إن أفضل إجراء يمكن أن يتبعه المستهلك هو معرفة مزيد من القضايا المتعلقة بإنتاج الغذاء، ومن ثم الاعتماد على هذه المعرفة وأخذ دخله في الحسبان عند اتخاذ قراراته حين الشراء. ستزوّدك المعلومات الآتية بالقضايا المتعلقة بأنواع مختلفة من الأغذية لمساعدتك على اتخاذ أفضل الخيارات لك ولعائلتك.



تُزرع الفواكه الاستوائية في كثير من البلدان النامية، وتشير علامات التجارة العادلة إلى أن أجور العمال منصفة وعادلة.