

VÌ SAO CÁC MỤC TIÊU SỐNG XANH CẦN THIẾT?

Bạn muốn chinh phục 10 mục tiêu sống xanh để giúp hành tinh chúng ta tốt đẹp hơn?
Hãy đọc tiếp nhé.

Trước hết là tin xấu. Trái Đất đang đối mặt nhiều vấn đề nghiêm trọng do cách sống và hoạt động của con người. Chúng ta đang trên đường sớm sử dụng hết tài nguyên thiên nhiên và gây ô nhiễm môi trường. Chúng ta tạo ra các khí nhà kính (như khí cacbonic) khi di chuyển, sử dụng điều hòa và sản xuất công nghiệp. Các khí này giữ lại năng lượng từ Mặt Trời, khiến nhiệt độ Trái Đất tăng lên, gọi là hiện tượng ấm lên toàn cầu. Hậu quả là mực nước biển dâng cao, bão tố, lũ lụt và hạn hán xảy ra khắp nơi.



Tuy nhiên, vẫn có tin tốt! Chúng ta có thể làm rất nhiều điều để giúp hành tinh, ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu cùng chung tay, chúng ta thực sự có thể tạo nên khác biệt. Và việc đọc cuốn sách này là một bước khởi đầu tuyệt vời.

Hãy bắt đầu hành trình bảo vệ môi trường ngay hôm nay với 10 MỤC TIÊU SỐNG XANH! Chúc bạn may mắn và thành công!



MỤC TIÊU



ĂN XANH

Dù bạn ăn mặn hay ăn chay, hãy dành thời gian tìm hiểu kiến thức về thực phẩm và cân nhắc điều chỉnh thói quen ăn uống.



Đừng lo lắng, ta vẫn có thể vừa thưởng thức những bữa ăn ngon lành vừa bảo vệ Trái Đất!

CỨ MỖI HAI GIÂY, DIỆN TÍCH RỪNG MƯA TƯƠNG ĐƯƠNG MỘT SÂN BÓNG ĐÁ BỊ TÀN PHÁ ĐỂ PHỤC VỤ CHO SẢN XUẤT THỰC ĂN. RỪNG MƯA AMAZON QUÍ GIÁ ĐANG DẦN BIẾN MẤT ĐỂ LẤY ĐẤT CHĂN NUÔI BÒ VÀ TRỒNG ĐẬU NÀNH LÀM THỰC ĂN CHO GIA CẦM, LỢN VÀ CÁ - NHỮNG ĐỘNG VẬT TA ĂN HÀNG NGÀY.



Gần một nửa số thực phẩm đóng gói trên toàn cầu chứa dầu cọ. Rừng rậm Đông Nam Á - nơi sinh sống của loài đười ươi vốn trên bờ vực tuyệt chủng - đang bị phá hủy để mở rộng diện tích trồng cây lấy dầu cọ.

Thức ăn thường được vận chuyển hàng trăm “dặm thực phẩm”¹ bằng xe tải, tàu hoặc máy bay trước khi đến tay người tiêu dùng.

Việc sản xuất 1 kg thịt bò thải ra lượng khí cacbonic cao gấp 37 lần so với sản xuất cùng lượng đậu, đậu lăng hoặc đậu phụ.

Thức ăn thừa bị rửa thải ra một lượng đáng kể khí metan, một loại KHÍ NHÀ KÍNH.

KHOẢNG 1,3 TRIỆU TẤN THỰC PHẨM CÒN ĂN ĐƯỢC BỊ LÃNG PHÍ MỖI NĂM TRÊN TOÀN CẦU, TRONG KHI MỘT PHẦN CHÍN DÂN SỐ LẠI KHÔNG CÓ ĐỦ THỨC ĂN.

1. Xem phần Chú giải trang 48.

BÍ KÍP CHINH PHỤC

MỤC TIÊU ĂN XANH

Trái Đất có đủ thức ăn cho tất cả mọi người, miễn là chúng ta trân trọng và bảo vệ môi trường. Dưới đây là những bí kíp giúp ta giảm thiểu tác động lên hành tinh, đồng thời tận hưởng chế độ ăn ngon miệng và tốt cho sức khỏe.

1 ĂN ÍT THỊT ĐỘNG VẬT, NHIỀU THỰC VẬT

TA KHÔNG CẦN PHẢI ĂN THỊT CÁ MỖI NGÀY, RAU CỦ QUẢ TƯƠI NGON CUNG CẤP ĐẦY ĐỦ VITAMIN, CÒN CÁC LOẠI HẠT, ĐẬU VÀ BÁNH MÌ LÀ NGUỒN ĐẠM DỒI DÀO. HÃY THỬ ÁP DỤNG NGÀY THỨ HAI KHÔNG THỊT HOẶC CHỈ ĂN THỊT CHO NHỮNG DỊP ĐẶC BIỆT. TA CŨNG CÓ THỂ GIẢM LƯỢNG TIÊU THỤ TRỨNG, SỮA VÀ PHÔ MAI.

2 KIỂM TRA NHÃN THỰC PHẨM

Nếu mua sản phẩm có chứa dầu cọ, hãy đảm bảo sản phẩm đó được chứng nhận RSPO (Hội nghị Bàn tròn về Dầu cọ Bền vững), nghĩa là có xuất xứ từ cơ sở ưu tiên sức khỏe con người và bảo vệ tự nhiên. Còn sản phẩm có nhãn xanh của MSC (Hội đồng Quản lý Biển) sẽ chú trọng đến ngư nghiệp bền vững và bảo vệ môi trường biển. Thịt, rau củ và hoa quả hữu cơ được sản xuất theo phương pháp thân thiện với môi trường và động vật.

3 ĐỪNG VỨT BỎ THỨC ĂN

HÃY NÓI KHÔNG VỚI LÃNG PHÍ THỨC ĂN. NẾU KHÔNG THỂ ĂN HẾT THỨC ĂN TRONG BỮA, HÃY CHO VÀO TỦ LẠNH BẢO QUẢN ĐỂ DÙNG SAU.

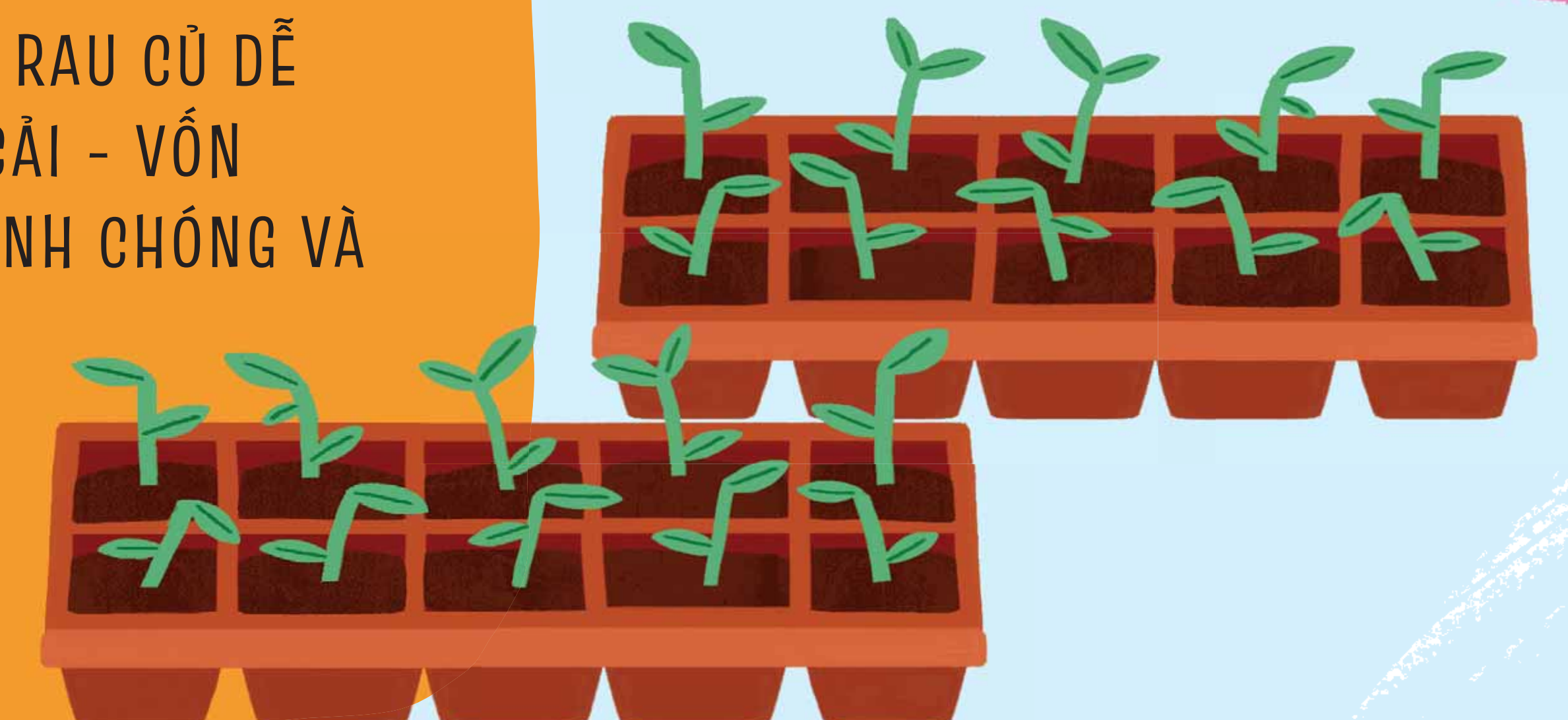


4 ƯU TIÊN THỰC PHẨM ĐỊA PHƯƠNG

Lựa chọn thực phẩm được trồng và sản xuất gần nơi ta sinh sống giúp tiết kiệm “dặm thực phẩm”, góp phần bảo vệ môi trường.

5 TỰ TRỒNG RAU SẠCH

HOẠT ĐỘNG NÀY RẤT VUI, LẠI CÒN GIÚP TA GIẢM “DẶM THỰC PHẨM” NỮA. BẮT ĐẦU VỚI NHỮNG LOẠI RAU CỦ DỄ TRỒNG NHƯ CỦ CẢI - VỐN PHÁT TRIỂN NHANH CHÓNG VÀ CÓ THỂ TRỒNG TRONG CHẬU!



CHÚC BẠN NGON MIỆNG!