

3. Το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής

Διαβάστε το ακόλουθο κείμενο και απαντήστε με ειλικρίνεια στις κάτωθι ερωτήσεις.

Βιολογικά – Εποχιακά – Τοπικά προϊόντα: Το κριτήριο της προέλευσης και του αν ένα προϊόν είναι εποχιακό ή όχι έχει σημασία τόσο ως προς την ποιότητα και τα συστατικά όσο και ως προς τις επιβαρύνσεις που μπορεί να επιφέρει στο περιβάλλον αλλά και στην υγεία του ανθρώπου. Σύμφωνα με την Greenpeace, τα βιολογικά προϊόντα είναι περισσότερο θρεπτικά. Παράλληλα, με την προτίμηση των τοπικών προϊόντων και όχι των εισαγόμενων, ο καταναλωτής φροντίζει έμπρακτα το περιβάλλον, μιας και για αυτά απαιτήθηκαν λιγότερες μεταφορές και κατά συνέπεια καταναλώθηκε λιγότερη ενέργεια για να φθάσουν στο ράφι του καταστήματος, ενώ παράλληλα ενισχύεται και η τοπική οικονομία.

Ετικέτες συσκευασιών: Η ανάγνωση των ετικετών στις συσκευασίες των τροφίμων και κυρίως τα ψιλά γράμματα είναι σημαντική, μιας και έτσι ο καταναλωτής μπορεί να ελέγξει το τι πληρώνει, τι ψωνίζει και τελικά τι τρώει. Μπορεί έτσι να αποφύγει την κατανάλωση μεταλλαγμένων τροφών και προϊόντων φτιαγμένων από μεταλλαγμένες ουσίες. Τα βασικά σημεία τα οποία πρέπει να προσεχθούν στις ετικέτες είναι: α) των τροφίμων – να μην περιέχουν μεταλλαγμένα (γ.τ.ο – γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς), β) των απορρυπαντικών – να μην περιέχουν χλώριο και φωσφορικά άλατα, γ) στις ηλεκτρικές συσκευές – να είναι ενεργειακής κλάσης Α.

Συσκευασίες προϊόντων: Τα φθαλικά άλατα, η διφαινόλη-Α, το PVC, το PC είναι άγνωστες λέξεις για τους περισσότερους καταναλωτές, αν και πρόκειται για χημικά με σημαντικές παρενέργειες στην υγεία μας. Το να αποκλείσουμε από την καθημερινή μας διατροφή τα τρόφιμα σε πλαστικές συσκευασίες σίγουρα δεν αποτελεί λύση, δεδομένου ότι στη συντριπτική τους πλειονότητα τα τρόφιμα συσκευάζονται σε διάφορων ειδών πλαστικά. Άλλωστε, χάρη σε αυτή τους τη συσκευασία τα τρόφιμα προφυλάσσονται από κάποιες εξωτερικές επιμολύνσεις ή μικροβιακές αλλοιώσεις που είναι πιο επιβλαβείς από τη μετανάστευση χημικών ουσιών στα τρόφιμα. Οι πλαστικοποιητές είναι χημικές ουσίες που προστίθενται στα πλαστικά σκεύη προκειμένου να έχουμε στη διάθεσή μας πιο πρακτικές και βολικές μορφές συσκευασίας στα τρόφιμα. Ωστόσο, οι ουσίες αυτές είναι άκρως τοξικές και

υπολείμματά τους διαρρέουν στις τροφές. Οι ουσίες αυτές έχουν ενοχοποιηθεί για καρκίνους, γενετικές ανωμαλίες, υπολειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και αναπτυξιακά προβλήματα.

Σύμφωνα με έρευνα της Hellastat, η χάρτινη συσκευασία είναι υγιεινή και φιλική προς το περιβάλλον.

[Πηγή

<http://esperida.wordpress.com/2008/04/25/%CE%9F%CF%81%CE%B8%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%BB%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%B7-%CE%88%CE%BE%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%B7-%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD/>,
<http://www.vita.gr/html/ent/471/ent.2471.asp>
sup.kathimerini.gr/xtra/marketview/Meletes/doc/Mel061006.doc]

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις βάσει του τρόπου με τον οποίο εσείς συμπεριφέρεστε.

1. Προτιμάτε τα τοπικά προϊόντα ή τα εισαγόμενα;

.....
.....

2. Προσέχετε τις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζετε;

.....
.....

3. Στις αγορές σας προσέχετε τις συσκευασίες των προϊόντων;

.....
.....

4. Θεωρείτε ότι ο τρόπος συμπεριφοράς σας σας χαρακτηρίζει ως ορθολογικά υγιή καταναλωτή;

.....
.....

5. Αν ναι, δικαιολογήστε την άποψή σας.

.....
.....

6. Αν όχι, πώς θα έπρεπε να συμπεριφέρεστε;

.....
.....