

Άλλαξε αυτά τα 8 τρόφιμα στην διατροφή σου και σώσε τον πλανήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[img53501_07bfad56407bf3930b851410116981b6_650_432](#)

Γνωρίζατε πως η σωστή διατροφή μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην κλιματική αλλαγή και στο περιβάλλον;

Αν θέλετε να σώσετε το περιβάλλον, ξεκινήστε με το τι τρώτε. Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά έχουν σαφείς συνέπειες στο κλίμα.

Οι παρακάτω οκτώ αλλαγές την διατροφή σας μπορούν να σώσουν το περιβάλλον:

Μπρόκολο αντί για σπαράγγια

Κεχρί αντί για ρύζι

Ελαιόλαδο αντί για φοινικέλαιο

Πεκάν ή φουντούκια αντί για αμύγδαλα

Λαχανικά και όσπρια αντί για κρέας, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα

Αλεύρι ολικής αλέσεως αντί για λευκό

Βιολογικά αβγά και γαλακτοκομικά αντί για συμβατικά
Τοπικά φρούτα του δάσους αντί για εξωτικά μπέρι

Πηγή:enallaktikos.gr