

# FAKTA MERA GRÖNT

”Människor måste äta mindre kött och mer grönsaker, för att rädda klimatet.

Det visar en rapport från klimatforskare.

Forskare från 16 länder har skrivit rapporten. De har räknat ut hur folk bör äta, för att maten ska räcka till alla och inte påverka miljön och klimatet för mycket. Människorna på jorden blir fler och fler. Och produktionen av mat hjälper till att förstöra miljön. Människor måste ändra sitt sätt att äta för att framtiden ska vara hållbar, enligt forskarna. (...)

Forskarna säger att vi måste äta mycket mer mat från växter, och mycket mindre mat från djur. Alltså mycket mer grönsaker, frukt, bönor och nötter. Och mycket mindre kött och mjölk. De skriver att människor bör äta högst 100 gram rött kött varje vecka. Det är ungefär en hamburgare.

Forskaren Johan Rockström säger att den här förändringen är nödvändig, för att livet på jorden ska vara bra i framtiden. Förändringen är både bra bra för miljön och för människors hälsa. (...)

Rapporten är publicerad i tidskriften The Lancet. Det är en brittisk tidskrift som publicerar viktig forskning.”

SR Radio Sweden, publicerat torsdag 17 januari 2019 kl 13.55

Grönsaker, frukt, bär, bönor och nötter är bra på andra sätt också, de innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Många grönsaker och frukter är rika på fibrer, som har olika positiva effekter i kroppen. Fibrer mättar bra och håller magen igång. Äter man mycket grönsaker och frukt minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer.



Eftersom olika sorter innehåller olika näringsämnen är det bra att äta varierat. Man kan äta färska, frysta, torkade och inlagda frukter, bär och grönsaker. Man bör dock passa på att äta dem när det är säsong. Då är de godast, billigast och miljösmartast. Om vi ska äta mer grönt behöver vi också kunna odla på ett bra och hållbart sätt. Helst ska vi inte behöva transportera varorna så långa sträckor så då behövs många odlingar överallt. Till och med inne i städerna. Många har börjat använda outnyttjade byggnader, parkeringshus, källare och tak för att odla på nya och effektiva sätt.