

4 วิธีสุดเจ๋ง กินอาหารอย่างไรให้รักโลก!





1. กินอาหารเมื่อสุขภาพ

เริ่มจากการกินอาหารที่มาจากพืชผักมากขึ้นอีกนิด หรือเมนูที่ทำจากพืชเป็นหลัก เราจะมีส่วนช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการขนส่งและกระบวนการผลิตเนื้อสัตว์ แทนที่ต่อสุขภาพด้วย

2. หยุดการทิ้งอาหาร

ซื้อวัตถุดิบอาหารจำนวนมากเกินไปจนต้องทิ้งส่วนที่เหลือ ทำให้สิ้นเปลืองพลังงานจึงควรซื้อวัตถุดิบเท่าที่จำเป็น หมั่นเคลียร์วัตถุดิบต่าง ๆ ในตู้เย็น นำเศษอาหารที่เหลือมาทำปุ๋ยหมัก ก็จะช่วยลดการปล่อยก๊าซมีเทนและคาร์บอนไดออกไซด์จากขยะอินทรีย์ได้





3. สูตรอาหารที่ยั่งยืน

ลองหาสูตรหรือวิธีการทำอาหารด้วยวัตถุดิบที่ไม่ก่อมลพิษ ลดการขนส่ง และเน้นกระบวนการปรุงแบบง่าย ๆ ใช้ความร้อนน้อย อย่างการยำ คลุก ต้ม หรือการเน้นใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล วัตถุดิบท้องถิ่น มาสร้างสรรค์เป็นเมนูแสนอร่อยเฉพาะตัว ก็จะลดการใช้พลังงานที่ไม่จำเป็นได้

4. เลือกบรรจุภัณฑ์ใส่อาหาร

สำหรับธุรกิจร้านอาหาร นอกจากการเลือกบรรจุภัณฑ์ใส่อาหารที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยต่อผู้บริโภคแล้วบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมสามารถย่อยสลายหรือนำมารีไซเคิลได้ ก็จะช่วยลดปริมาณขยะลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีอีกด้วย



**ที่มาข้อมูล : United Nations, CPPC, Unilever Food Solutions

"ส่งเสริมการมีส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อม พร้อมรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ"









กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม deapth deqp www.deqp.go.th

เรื่องกิน ... เป็นเรื่องใหญ่!

เพราะอาหารเป็น 1 ในปัจจัยสี่ ที่เราทุกคนต้องกินเพื่อให้มีชีวิตรอด แต่รู้ไหมว่า สิ่งที่เรากินและวิธีการผลิตอาหาร แต่ละอย่างนั้นส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมด้วยนะ ถ้าอย่างนั้นเราจะกินอาหารอย่างไรให้รักโลกได้ล่ะ?

ตามมาดู 4 วิธีการกินอาหารรักโลกเจ๋ง ๆ กันดีกว่า!

1. กินอาหารเพื่อสุขภาพ

4 วิธีสู่เจ๋ง กินอาหารอย่างไรให้รักโลก

เขียนโดย กองสาธารณสุขฯ

วันอังคารที่ 28 กุมภาพันธ์ 2023 เวลา 11:01 น.

2. หยุดการทิ้งอาหาร
3. ทำอาหารจากสูตรอาหารที่ยั่งยืน
 - แจกสูตรอาหารยั่งยืนจากเซฟโฟอ์เอเชีย <https://bit.ly/2M3CmST>
4. การเลือกบรรจุภัณฑ์อาหาร

[#กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม](#) [#DEOP](#)

[#สิ่งแวดล้อม](#) [#Environment](#)

[#ส่งเสริมการมีส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อมพร้อมรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ](#)

[#ClimateChange](#)

[#CarbonFree](#)

[#เมืองยั่งยืน](#)

ที่มาข้อมูล : United Nations <https://bit.ly/3ZvU11L> , CPPC <https://bit.ly/3Jqj2Nf> , Unilever Food Solutions <https://bit.ly/3Rfw1TY>