

Các nhà khoa học đã xác định một chế độ ăn uống cụ thể có thể cứu 11,6 triệu người mỗi năm

Mọi người đều biết nên ăn nhiều rau xanh. Nhưng theo một đánh giá vừa được công bố trên *The Lancet*, chúng ta nên tăng gấp đôi lượng tiêu thụ rau, quả hạch, trái cây và các loại đậu, và ăn một nửa lượng thịt và đường.

Chế độ ăn uống "Sức khỏe hành tinh" này có thể ngăn 11,6 triệu người chết sớm hàng năm, các nhà nghiên cứu cho biết, và nó có thể cắt giảm khí thải nhà kính trong khi bảo tồn nhiều đất, nước và đa dạng sinh học.

Trong báo cáo, các nhà nghiên cứu cho biết việc nuôi dưỡng dân số ngày càng tăng 10 tỷ người vào năm 2050 bằng chế độ ăn uống lành mạnh và bền vững sẽ là không thể nếu không thay đổi thói quen ăn uống.

Nhiều bệnh đe dọa đến tính mạng như béo phì, suy dinh dưỡng và ung thư là do chế độ ăn kiêng hơn là quan hệ tình dục không an toàn, sử dụng rượu, ma túy và thuốc lá.

"Thực phẩm chúng ta ăn và cách chúng ta sản xuất nó quyết định sức khỏe của con người và hành tinh, và chúng ta hiện đang mắc phải sai lầm nghiêm trọng này", tác giả nghiên cứu Tim Lang, một nhà nghiên cứu tại City, Đại học London cho biết.

"Chúng tôi cần một cuộc đại tu đáng kể, thay đổi hệ thống thực phẩm toàn cầu ở quy mô chưa từng thấy trước đây theo những cách phù hợp với hoàn cảnh của mỗi quốc gia."

Ông nói thêm những vấn đề này không dễ dàng sửa chữa, nhưng mục tiêu là trong tầm tay.

"Các mục tiêu khoa học mà chúng tôi đã nghĩ ra cho một chế độ ăn uống lành mạnh, bền vững là một nền tảng quan trọng sẽ củng cố và thúc đẩy sự thay đổi này", ông nói.

Tổng quan liên quan đến 37 nhà khoa học chuyên gia từ 16 quốc gia đã kết luận rằng tiêu thụ thịt đỏ và đường toàn cầu nên giảm 50%, trong khi chúng ta nên tăng gấp đôi lượng tiêu thụ các loại hạt, trái cây, rau và các loại đậu.

"Chế độ ăn uống của thế giới phải thay đổi đáng kể", Walter Willett từ Đại học Harvard, đồng ủy viên nghiên cứu cho biết. "Hơn 800 triệu người có thực phẩm không đủ, trong khi nhiều người khác tiêu thụ một chế độ ăn uống không lành mạnh góp phần gây ra cái chết sớm và bệnh tật."

Chế độ ăn kiêng mà tổng quan cho thấy, cho phép linh hoạt cho nông nghiệp khác nhau, truyền thống văn hóa và sở thích ăn kiêng như ăn chay và ăn chay.

Hiện tại, người Bắc Mỹ ăn thịt đỏ nhiều gấp sáu lần rưỡi so với bình thường, trong khi người dân ở Nam Á chỉ ăn một nửa số lượng được đề xuất.

Tổng biên tập tại *The Lancet*, Richard Horton, cho biết đã có một thất bại toàn cầu để giải quyết tác động của dinh dưỡng kém đối với sức khỏe của chúng ta.

"Mối liên hệ của chúng ta với thiên nhiên giữ câu trả lời," ông nói.

"Và nếu chúng ta có thể ăn theo cách phù hợp với hành tinh cũng như cơ thể của chúng ta, sự cân bằng tự nhiên của tài nguyên hành tinh sẽ được khôi phục. Chính bản chất đang biến mất giữ chìa khóa cho sự sống còn của con người và hành tinh."

LINDSAY DODGSON, NGƯỜI KINH DOANH

19 THÁNG 9 NĂM 2019

Bài viết này ban đầu được xuất bản bởi Business Insider.