**W Nowym Roku postanawiam, że … ograniczę jedzenie mięsa i … zadbam o planetę**

**Masowa produkcja mięsa nie tylko w Polsce, ale też na całym świecie jest jedną z głównych przyczyn katastrofalnych zmian klimatycznych. Choć brzmi to nieprawdopodobnie, to ocalenie naszej planety zależy od zmniejszenia spożywania mięsa, nabiału i jaj.**

Początek roku to czas, kiedy większość z nas robi sobie postanowienia. Może zamiast: „schudnę” czy „rzucę palenie” tym razem ograniczyć spożywanie produktów mięsnych i tym samym zatrzymać efekt cieplarniany.

Jeśli nasza planeta ma się nie ugotować za 60 – 90 lat, przeciętny mieszkaniec Ziemi musi bezwzględnie jeść o 75% mniej wołowiny, o 90% mniej wieprzowiny, o 50% mniej jajek. Bez wątpienia musimy jeść trzy razy więcej roślin strączkowych i cztery razy więcej orzechów i nasion. Takie dane przytacza Szymon Hołownia w książce „Boskie zwierzęta”. Podobnego zdania jest Kamil Wyszkowski, dyrektor inicjatywy Sekretarza Generalnego ONZ - Global Compact w Polsce, który w grudniu tłumaczył na antenie radia TOK FM, w jaki sposób spożywanie wołowego mięsa wpływa na ocieplenie klimatu.

*- Otóż jedzenie czerwonego mięsa raz-dwa razy w tygodniu, to nic złego. Ale jeżeli ktoś je wołowinę codziennie, to jest to zły pomysł, co potwierdzają badania Światowej Organizacji Zdrowia - mówił Kamil Wyszkowski i tłumaczył, że do przemysłowej produkcji mięsa potrzebne są pastwiska, pasza - głównie soja - oraz ogromne ilości wody.*

Nie oznacza to jednak, że każdy musi zostać stuprocentowym wegetarianinem.

- Należy zastanowić się nad ograniczeniem spożycia mięsa. Można wprowadzić do rodzinnego menu na przykład kolacje bezmięsne, bezmięsny jeden dzień w tygodniu lub bezmięsny weekend - każdy na swoją miarę. Tak niewielkie wyrzeczenia, sumiennie przestrzegane przez wiele osób, na pewno przyczynią się do poprawy kondycji klimatu – mówi Radosław Majewski z Centrum Dietetyki Stosowanej, które współpracuje z Centrum Medycznym Medicover w Białymstoku.

A jeżeli już decydujemy się na zjedzenie mięsa, to niech ono pochodzi z lokalnych i bliskich nam gospodarstw, a nie z Argentyny, gdyż transport również negatywnie wpływa na klimat. Dodatkowo racjonalnie zaplanowana dieta bezmięsna może być z powodzeniem stosowana nawet przez zawodowych sportowców.

*- Jeśli jesteś mięsożercą potraktuj jedzenie warzywnych czy mącznych potraw jako eksperyment, a nie karę. Możesz się nawet zdziwić, że fasola, soczewica czy cieciorka mogą mieć mięsny posmak - dodaje Radosław Majewski – Szymon Hołownia w swojej książce trafnie zauważył, że potrafimy wymyślać niebywałe uzasadnienia dla głupot, które wyczyniamy, ale kiedy coś ma sensowne wyjaśnienie to jakoś się nie kwapimy, by wprowadzić to w życie. Mięsożercy więc nie będą mieli łatwo, jednak jeśli chcemy zostawić następnym pokoleniom świat w takim kształcie jaki my znamy, to chyba nie mamy wyboru.*