

กินอย่างไรช่วยลดภาวะโลกร้อน

ภาวะโลกร้อน คือ การที่ อุณหภูมิเฉลี่ยของโลก เพิ่มขึ้นจากภาวะเรือนกระจก หรือที่เรา รู้จักกันดีในชื่อ ว่า Green house effect ซึ่งมีต้นเหตุจากการที่มนุษย์ ได้เพิ่มปริมาณก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์ จาก การเผาไหม้เชื้อเพลิงต่างๆ การขนส่ง และ การผลิตใน โรงงานอุตสาหกรรม นอกจากนั้น มนุษย์เรายังได้เพิ่ม ก๊าซกลุ่มไนตรัสออกไซด์ และคลอโรฟลูโอโรคาร์บอน (CFC) เข้าไปอีก ด้วย พร้อมๆกับการที่เราตัดและ ทำลาย ป่าไม้จำนวนมากเพื่อสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก ให้แก่มนุษย์ ทำให้กลไกใน การดึงเอา ก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์ออกไป จากระบบบรรยากาศ ถูกลดทอนประสิทธิภาพลง และในที่สุดสิ่งต่างๆที่เรา ได้กระทำ ต่อโลก ได้หวนกลับมาสู่เรา ในลักษณะของ ภาวะโลกร้อน



วิธีการเลือกซื้ออาหารช่วยลดภาวะโลกร้อน

❖ **ซื้อของสดที่ตลาดใกล้บ้าน** ถ้าใกล้บ้านของท่านมีตลาดสดอยู่ ก็ควรที่จะซื้ออาหารหรือของ ทำกับข้าวที่นั่น เพราะว่าถ้าเทียบกับการซื้อกับข้าวหรือของสดภายในห้าง ที่มีการแพ็คเกจจิ้งอย่างฟุ่มเฟือย ทั้งถาด โฟม ห่อพลาสติก กล่องกระดาษ แล้วนั้น การซื้อของจากตลาดสดจะมีผลดีต่อโลกมากกว่า แล้วก็อย่าลืมเอาถุงผ้าหรือตะกร้าของเราไปจ่ายตลาดด้วยนะครับ



❖ **แวะซื้อของหรือกับข้าวหลังจากเลิกงานหรือไปธุระ** ถ้าในทางผ่านของเรามีตลาดสด หรือร้านขายกับข้าว ก็ควรแวะซื้อไปเลย จะได้ไม่เปลืองค่า

น้ำมันรถ แล้วยังตอนนี้ น้ำมันแพงแล้วด้วย นอกจากช่วยลดภาวะโลกร้อน ได้ ยังจะช่วยลดค่าใช้จ่ายของเรา ไปอีกทางหนึ่งด้วย



❖ **ซื้อผักผลไม้ตามฤดูกาล ที่ปลูกภายในประเทศ** แล้วถ้ายังเป็นผักปลอดสารพิษนั้นยิ่ง น่าอุดหนุน เพราะการใช้ยาฆ่าแมลงนั้น นอกจากจะทำให้เกิดสารพิษทำร้ายโลกแล้ว ยังจะเป็นอันตรายต่อเรา อีกด้วย และการเลือกซื้อผลไม้ที่ปลูกในประเทศเรานั้น นอกจากจะช่วยสนับสนุนเกษตรกรไทยแล้วนั้น ยังจะช่วยลดก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์จากการขนส่งข้ามประเทศ ลดพลังงาน จากการต้องแช่แข็ง แลถมเรายังได้กินของที่สดกว่าด้วย



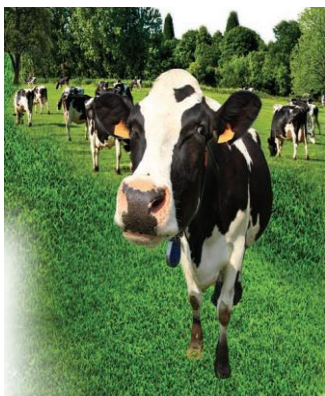
❖ **ลดการกินอาหารแช่แข็ง** อาหารแช่แข็งเป็น

อาหารที่แทบจะไร้พลังงานสิ้นเปลืองในทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นกล่องพลาสติกที่ใส่ การขนส่ง แล้วยัง



จะต้องแช่เย็นไว้ตลอดเวลา แลमतอนจะกินยังต้องใช้ไมโครเวฟอุ่นอีก ดังนั้นถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรจะกินอาหารแช่แข็ง

❖ **ลดกินเนื้อวัว** อุตสาหกรรมเนื้อวัวนั้นสร้างก๊าซเรือนกระจกสูง ไม่ว่าจะเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์, ก๊าซมีเทนที่ออกมาจากมูลและการเรอของวัว



ก๊าซมีเทน (CH₄) เป็นก๊าซที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จากมูลสัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย และก๊าซธรรมชาติ การย่อยสลายของซากสิ่งมีชีวิตหรือการย่อยสลาย

อินทรีย์วัตถุในดิน แม้จะคมีพืชมักน้อยที่สุด แต่รู้หรือไม่ว่าก๊าซมีเทนนั้นเป็น ก๊าซเรือนกระจกที่มีความรุนแรงกว่าก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ถึง 23 เท่าตัวเลย

ดังนั้นการที่เรารับประทานเนื้อให้น้อยลงเน้นอาหารจากพืชผักมากขึ้น ย่อมส่งผลดีต่อโลกและสุขภาพของเราในระยะยาว และยังสนับสนุนการปลูกพืชเกษตรที่ช่วยลดก๊าซเรือนกระจกจากพื้นที่เพาะปลูกที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าแค่เราเลือกอาหารให้ถูกวิธีและมีราคาถูก จากอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล เพียงเท่านี้เราก็สามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนได้อย่างง่ายๆ แคหาอาหารใส่ปากดีๆ เท่านั้นเอง



กินอย่างไร

ช่วยลดภาวะโลกร้อน



เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้
ความรู้ เรื่อง

กินอย่างไรช่วยลดภาวะโลกร้อน

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลชะมาย

อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช

