Как снизить негативное влияние на окружающую среду в следствие  
потребления человеком продуктов и ресурсов

Прошедшее десятилетие стало самым теплым за всю историю наблюдений, а экстремальные погодные условия стали обычным явлением во многих странах. Утрата биоразнообразия и загрязнение окружающей среды представляют собой растущую угрозу для всей планеты и для здоровья человека.

Чтобы сохранить нашу планету для будущих поколений, нам необходимо внести фундаментальные изменения в то, как мы питаемся, как путешествуем, как обогреваем или охлаждаем наши квартиры, а также в то, какие товары и услуги мы покупаем и используем каждый день.

Правильный выбор продуктов тоже поможет снизить личный экологический след. Выращивание и сбор растений, содержание животных, производство продуктов животного происхождения, переработка, упаковка и логистика - все это влияет на экологию так как промышленная система выделяет большую часть вредных веществ, которые загрязняют атмосферу. Около 15% парниковых газов, выделяемых ежедневно, приходится на животноводство. Это примерно столько же, сколько производят автомобили, самолеты и корабли вместе взятые.

Что есть, чтобы сократить влияние на экологию? Если вы думаете, что для этого обязательно становиться веганом, то это не так. Достаточно просто сократить потребление красного мяса и молочных продуктов. Покупайте сезонные продукты и товары местного производства. Для их доставки требуется меньше топлива и производится меньше вредных выбросов. Кроме того, чем большей продукт подвергся переработке, тем его экослед тяжелее. Самыми «тяжелыми» считаются полуфабрикаты и консервы.

Большой вклад в минимизацию негативных последствий для окружающей среды вносит употребление органических продуктов. Технология выращивания органической продукции не прибегает к использованию удобрений, пестицидов, антибиотиков и т.д. Такой способ ведения сельского хозяйства считается более щадящим по отношению к растениям, животным и людям. Также необходимо отдавать предпочтение экологичной бытовой химии на основе биоразлагаемых ингредиентов, безопасных для окружающей среды, поскольку бытовые моющие средства часто загрязняют водоемы.

Также большое негативное влияние на окружающую среду оказывают пищевые отходы. Люди выбрасывают более 20% продуктов, которые они покупают. То есть энергия и ресурсы, затрачиваемые на их производство, пропадают даром. Соответственно влияние каждого человека на экологическую составляющую здесь непосредственное. Логично, что чем больше возникает лишних отходов, тем большее влияние вы оказываете на ситуацию. Затратив небольшое количество времени на планирование еды и ингредиентов, необходимых для ее приготовления, количество отходов может значительно сократиться. Плюс к этому можно бдительнее относиться к замораживанию продуктов вместо того, чтобы ждать, пока они испортятся.

Кроме того, огромную пользу несет раздельный сбор мусора, так как он помогает переработать то, что уже без надобности в новые вещи и полезные материалы. Например, из ненужной макулатуры делают новые тетради и бумагу для офиса, старые пластиковые бутылки превратятся в разноцветные детские горки.

На промышленном уровне важна переработка отходов. Если сделать это правильно, то метан, выделяемый ими, превращается в удобрения. Их можно использовать в дальнейшем выращивании сельскохозяйственных культур. Внедрение современных методов переработки и безопасной утилизации отходов позволит снизить загрязнение почвы, воздуха и воды.

Также большинство из нас не замечает, сколько ресурсов каждый день расходуется понапрасну. А ведь экономить электроэнергию и воду вопрос пары минут, выключайте свет и вытаскивайте из розетки электроприборы - даже оставленная без присмотра зарядка для смартфона незаметно потребляет электричество.

Сэкономить на коммунальных услугах ив то же время помочь природе поможет установка квартирного водосчетчика. Дополнительно установите экономичные душевые насадки с расходом менее 10 литров в минуту. Загружайте стиральную машину полностью и ставьте низкую температуру стирки — это поможет сократить потребление электроэнергии на 80%.

Выбирайте экологичный транспорт. Самые полезные для людей и для природы способы передвижения - прогулки пешком и поездки на велосипеде. Меньше вреда окружающей среде будет и при выборе общественного транспорта вместо автомобиля. Но, если все-таки без автомобиля вам не обойтись, во-первых, заботьтесь об автомобиле не только тогда, когда что -то барахлит: вовремя проходите техосмотр, меняйте воздушные фильтры, моторное масло и свечи зажигания. Во-вторых, старайтесь придерживаться постоянной скорости и не превышать допустимый предел - езда на 100 км/ч вместо 120 км/ч сэкономит 20% топлива. Если делаете остановку больше минуты, выключайте двигатель. И поддерживайте необходимое давление в колесах: не до конца надутые колеса производят большее сопротивление и, как следствие, увеличивают расход топлива. Данные советы экологов помогут сократить расход топлива и уменьшить воздействие на окружающую среду.

Начните с этих шагов, и природа тоже скажет вам «спасибо»!