



O desperdício de alimentos e a dieta vegetariana

A quantidade de alimentos jogada fora ao redor do mundo é impressionante! De acordo com um estudo de 2011 encomendado pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) ao Instituto Sueco de Alimentos e Biotecnologia (SIK), cerca de um terço da comida produzida para o abastecimento humano é perdida (nos estágios de produção, tratamento, armazenamento e processamento) ou desperdiçada (pelo revendedores e consumidores), anualmente.



Silva Junior/Folhapress

O melhor aproveitamento dos gêneros alimentícios é uma questão de consciência social, tendo em vista que o que sobra para algumas pessoas, falta para outras. Se os alimentos desperdiçados fossem distribuídos, o problema da fome mundial poderia ser, ao menos, atenuado. Os nossos alimentos são oriundos da ciclagem de nutrientes que ocorre na biosfera, do ciclo da vida. Então, aproveitá-los ao máximo é respeitar e valorizar as vidas das quais eles provêm. É uma demonstração de carinho e profunda gratidão pelo que proporciona nossa subsistência. A compra irresponsável de gêneros alimentícios acaba estimulando o crescimento de corporações responsáveis pela produção dos mesmos, sendo que muitas destas se utilizam do emprego inapropriado de agrotóxicos, da ocupação ilegal de áreas protegidas, e até mesmo de maus tratos com os animais de seus rebanhos e fazendas. Além de tudo, o desperdício de alimentos é também o desperdício dos elementos empregados na produção destes, como água, energia e nutrientes do solo.

Em contrapartida ao desperdício existe a dieta vegetariana. Existem inúmeros fatores que podem fazer com que uma pessoa siga esta dieta. A preocupação com o melhor aproveitamento dos alimentos, alimentação mais saudável ou respeito aos animais estão entre os fatores mais comuns. Ao contrário do que o senso comum divulga, a dieta vegetariana pode ser uma opção muito saudável quando se há um planejamento de consumo de alimentos essenciais para a saúde humana.

Muitos dizem que ao abandonar o consumo de carne a pessoa pode desenvolver doenças por falta de ingestão de proteínas e ficar com o sistema imunológico baixo. O que muitas dessas pessoas não sabem é que a proteína também pode ser encontrada em outros alimentos, como no leite e derivados, ovos, legumes, leguminosas, verduras, principalmente as de cor escura, e por mais incrível que pareça a proteína também pode ser encontrada em alimentos que são ricos em carboidratos, apesar de alguns destes possuírem baixa digestibilidade.

Um terço da comida produzida para o consumo humano é perdida ou desperdiçada segundo a FAO

O desperdício dos alimentos é também desperdício dos elementos empregados na produção destes.

Esse texto foi escrito em colaboração com Priscila Martins.