

تغذیه و محیط زیست

مسعود شکریان فرد

انتشارات آکادمیک

تغذیه و محیط زیست

سرشناسه: مسعود شکریان فرد ۱۳۷۳/۱۱ ۱۳۶۱۵۱۶۹۹۲ نام پدر: امام فاضل
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و محیط زیست/ مسعود شکریان فرد
مشخصات نشر: تبریز: انتشارات زبان آکادمیک، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۵۷۷-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
وضعیت ویراست: ویراست
یادداشت: ص.ع. به انگلیسی: Masoud Shokrian Fard. The nutrition and the environment.
یادداشت: کتابخانه: ص. [۴۶] - ۵۲
موضوع: رژیم غذایی -- جنبه‌های زیست‌محیطی
موضوع: Diet -- Environmental aspects
پنداری کنگره: TX551
پنداری (دبری): ۵۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۳۰۳۰۳

تغذیه و محیط زیست

تألیف و ترجمه	مسعود شکریان فرد	ویراست/نویس چاب/قطع	اول - ۱۳۹۹ - ۲۰۲۰ - رقی
ویراستاری و صفحه‌آرایی	مسعود شکریان فرد	تیراژ/صفحه	۱۰۰۰ جلد/۶۰ ص
ناشر	انتشارات زبان آکادمیک	شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۵۷۷-۸
طراح روی جلد	معجد خوسند	قیمت	۴۰۰۰۰ تومان

ACADEMIC

انتشارات زبان آکادمیک

نشانی مرکز پخش: تبریز، فلکه دانشگاه، برج بلور، درب کنار تلویزیون برج بلور، انتشارات زبان آکادمیک
شماره های تماس ۰۴۱۳۳۲۵۱۲۶۶ ۰۹۱۴۴۰۶۲۷۹۷ و وبسایت www.zabanac.com

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی از استفاده از سبک و شیوه و متد نگارش این کتاب، کپی یا اسکن در هرگونه رسانه، از جمله کتاب، جزوه، لوح فشرده، سایت اینترنتی یا مجلات، بدون اجازه کتبی از ناشر غیر اخلاقی و غیر قانونی به ده و موجب پیگرد قانونی و حقوقی است.»

فهرست

۱	مقدمه
	فصل ۱
۳	تعریف محیط زیست
	فصل ۲
۵	تأثیر رژیم غذایی بر محیط زیست
۶	۱. سهم چربی و پروتئین و تأثیر آن بر محیط زیست
۶	گازهای گلخانه‌ای (GHG)
۸	استفاده از زمین
۹	مصرف آب
۱۰	۲. تأثیرات محیط زیستی رژیم جیره‌دهی
۱۰	گازهای گلخانه‌ای
۱۳	زمین‌های کشاورزی
۱۳	۳. تأثیرات زیست محیطی رژیم غذایی وگا
	فصل ۳
۱۷	پایداری رژیم‌های غذایی
۱۸	تعریف پایداری
۱۹	کشاورزی صنعتی
۲۰	دامپروری
۲۱	گازهای گلخانه‌ای
۲۳	کفایت رژیم گیاهخواری
۲۴	گرمایش زمین
	فصل ۴
۲۸	تغذیه و تغییرات آب و هوایی
	فصل ۵

کاهش گازهای گلخانه‌ای	۳۶
فصل ۶	
مصرف ماهی	۳۸
فصل ۷	
مصرف گوشت	۴۱
فصل ۸	
آب پتان (مجازی)	۴۳
سرانه آب مصرفی	۴۴
آب مجازی، رژیم گياه‌خواری و گوشت‌خواری	۴۴
منابع	۴۶

www.ketaboo.ir

مقدمه

از بدو پیدایش انسان بر روی کره خاکی، جستجو برای دستیابی به غذا و مبارزه برای زنده ماندن امری حیاتی به شمار می آمده. بشر نخستین می دانست که تنها زمین است که می تواند با گشاده دستی و سخاوت، غذای او را تأمین نماید؛ لذا برای قرن های متمادی انسان و طبیعت در تعادلی پایدار قرار داشتند، اما با گذر بشر از انقلاب صنعتی و دستیابی به انواع ابزار، ماشین آلات، ترکیبات شیمیایی و سلاح، انسان راه خود را کج نمود و از محیط زیست و طبیعت فاصله گرفت و بر او تسلط یافت. سست و شتاب بشر در بهره برداری از منابع زمین به قدری بوده که مادر زمین هرگز توان بازسازی و بازآوری آنچه از دست داده را نیافت. انسان خردمند هیچگاه توان تاب آوری و زیست پالایی کره زمین را محاسبه ننمود و محدودیت های آنرا نپذیرفت؛ افسارگسیخته به پیش راند و فقط به تولید بیشتر، ثروت بیشتر و رفاه بیشتر توجه نمود. جزائل ها و مراتع را به کشتزار بدل نمود. رودهای خروشان را پشت سد ها به دام انداخت. خلقت بی همتای گیاهان و جانوران دست برد. با چراندن بی رویه دام ها به بیابان رایی دامن زد. آب های زمین را با سموم و کود های شیمیایی آلوده نمود و در نهایت فقط برای یک چیز بود؛ تولید غذا!

آیا این همه افزایش تولید و بهره کشی از ذخایر زمین پاسخی بود به رشد فزاینده جمعیت، یا تلاشی کور بود برای رسیدن به خودکفایی؟ آیا برای برآورده کردن نیاز طبیعی و ضروری بدن مان مجبور به تولیدات گوناگون و فراوان شدیم

یا می‌خواستیم سبد غذایی‌مان را نشان برتری اجتماعی و فخر فروشی قرار دهیم؟ یا اینکه شاید نادانسته و ناخواسته فریب تولیدکنندگان را خورده و در دام مصرف‌گرایی گرفتار آمدیم؟

سلامتی ما در گرو خوردن غذایی سالم، متعادل و متنوع است؛ اما امروزه تغییر روش زندگی و نوع نگرش ما به آنچه می‌خوریم باعث برهم خوردن عادات حساس طبیعت شده و در پی آن سلامت انسان‌ها و پایداری محیط زیست هر روز به خطر افتاده.

به نظر می‌رسد نهار راه حل نجات انسان‌ها از بد غذایی و تخریب طبیعت، پی بردن به نیاز واقعی بدن، غذا و بازنگری شیوه‌های تهیه و تولید و مصرف خوراکی‌هاست.

مسعود شکریان فرد

تابستان ۹۹