
更健康的食物对地球更好

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19639.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

更健康的食物对地球更好。

一项对英国和爱尔兰销售的57000多种食品的分析发现，更健康、更有营养的食物往往比那些营养价值低的食物更可持续和环保。

这项庞大的研究发表在8月8日的美国《国家科学院院刊》上，它是第一批估计由多种成分制成的产品（而不仅仅是单个食品）对环境影响的研究之一。该研究的合著者、英国牛津大学环境科学家Michael Clark说，这些信息可以帮助消费者比较食物在营养和可持续性方面的不同。

对一方有利的事情通常也会对另一方有利。Clark说，你不必做出对环境有利但可能会对你的健康产生负面影响的选择。

粮食生产是气候变化的一个主要因素。2020年的一项研究发现，即使燃烧化石燃料的排放立即停止，食品系统的当前趋势也可能会破坏将全球变暖限制在前工业化水平2以上2 的努力。

一些食物，如红肉，比其他食物产生的温室气体多得多。去年，英国政府的一项调查发现，超过一半的英国人希望在食品方面做出更可持续的选择。但Clark说，由于许多食品含有多种成分，因此很难弄清不同产品对环境的影响。

我们有小麦和大豆等大宗商品对环境影响的信息。他说。但是，如果你走进当地的食品店，你买的不仅仅是小麦。

为了创建一个人们容易理解的评级系统，Clark和同事使用一种算法来估计在英国主要连锁超市销售的数千种产品中每种成分的含量。然后，研究人员将每种产品100克中成分的影响综合起来，给食物的环境影响打分，满分为100分，100分是最差的。他们考虑了几个因素，包括温室气体排放和土地使用。

研究小组发现，含有羊肉和牛肉的产品，比如现成的肉饼，对环境的影响最严重，比用家禽制作的产品对环境的影响高3倍。影响最小的食物往往是由植物制成的，包括面包制品、水果、蔬菜、谷物和富含糖的饮料。

将环境影响得分与营养信息进行比较，研究人员发现，更健康的食物往往对环境的影响较小。但也有一些例外，坚果和海鲜的营养得分都很高，但对环境的影响也相对较高。

丹麦技术大学定量和环境健康专家Olivier Jolliet说，如果能让这类食品评级系统更方便用户和广泛使用，它可以帮助人们对自己的饮食做出明智的选择。

食物之间有很大的差异，我们可以开始做出选择，真正在很大程度上改善我们的健康和环境。他说，这种研究可以帮助我们找到通往那里的路。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：<http://doi.org/10.1073/pnas.2120584119>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Michael Clark 来源：《国家科学院院刊》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发