

تیک درست را بزن

درباره نقش کلیدی زنان در مصرف بهینه مواد غذایی

● **شهناز سلطانی / اگر بگوییم مصرف درست و اصولی و بهینه هر آنچه مادر زندگی با آن ها سروکار داریم مثل مواد غذایی و پوشاک و انرژی، باید یک مهارت و هنر بسیار ارزشمند تلقی شود اصلاً بیراه نگفته ایم و تجربه و مطالعات علمی نشان داده در این میان زنان می توانند نقش پررنگ تری ایفا کنند. مصرف بهینه بدون شک به دنبال یک آگاهی می آید و آموختنی است و ما باید آن را در خانواده و مهد کودک و مدرسه و تلویزیون و... به درستی آموزش بدهیم. آن وقت حتماً ملکه ذهن و زندگی ما می شود.**

نانی
که یک سوم آن
ضایع می شود

نقش زنان
در کاهش ۲۰ درصدی
مصرف برق

✓ آمار هانشان می دهد ۳۰ درصد نان تولیدی به ضایعات نان تبدیل می شود. به همین راحتی بخش مهمی از مهم ترین ماده غذایی از بین می رود. وقتی به رستوران می روید کمی چشم بگردانید، دستتان می آید وقتی هر مشتری از سر میز بلند می شود همه نان های خورده و نخورده در کسری از ثانیه راهی سطل زباله می شود و به سرنوشت تلخی محکوم. اما اگر ما همان باقی مانده نان خودمان را برداریم، بخشی از نان مصرفی وعده بعدی ما تأمین می شود و به همین سادگی کمک بزرگی کرده ایم به جلوگیری از هدر رفت ارزشمندترین ماده غذایی و البته قدمی که برداشته ایم بزرگ است. کارهای ساده دیگری هم می توانیم انجام دهیم که اثرات باشکوهی دارند. مثلاً به اندازه نیازمان نان بگیریم و از جایی نان بگیریم که با سلیقه و ذائقه ما کاملاً همخوانی دارد و اگر برایمان مقدور است به جای اینکه با حجم زیاد یک باره خرید کنیم به دفعات بیشتری به نانوائی برویم و خرید کنیم. تجربه نشان داده است نان تازه، خوش خوراک تر است و کمتر دور ریخته می شود.

جلوی تولید زباله
را از همان ابتدا
بگیریم

✓ تولید انبوه زباله در دنیا به معضلی جهانی تبدیل شده است، اما بهترین راه کمک به حل این مشکل در کم کردن تولید آن از همان ابتداست، نه اینکه تولید کنیم و ندانیم با آن چه باید بکنیم. زباله های متعفن و شیرابه های خطرناک آن منشأ شیوع بیماری های خطرناکی است که نه تنها بیماری می آورد بلکه هزینه زیادی هم برای درمان با خودش به همراه دارد. اما نقش مادر تولید زباله کمتر، تعاریف راحتی دارد و اصلاً پیچیده نیست. مثلاً بخش زیادی از زباله ای که در خانه تولید می شود به خریدهای مابستگی دارد. می توانیم مواد غذایی و دیگر محصولات در بسته بندی های پلاستیکی و کارتنی چندلایه و حجیم را حذف کنیم و به جای آن در حدممکن سعی کنیم مواد غذایی فله ای و بسته بندی نشده بخریم یا لزومی ندارد برای همه خریدهایمان کیسه پلاستیکی و جعبه از فروشنده ها بگیریم. هیچ اشکالی ندارد کیسه هایی که دفعه قبل از فروشنده گرفته ایم دوباره برای خرید جدید استفاده کنیم. اگر آب مصرفی و شرب خانه ما خوب و با کیفیت است چربی خودی آب معدنی بخریم و بطری های آن را راهی طبیعت بی نوا کنیم. وقتی می توانیم در خانه غذا تهیه کنیم، چرا امتوسل به رستوران و تهیه غذا از بیرون شویم تا به دنبال آن با کوهی از پلاستیک و ظروف یک بار مصرف روبه ر شویم.

شیرین یک کیسه پارچه ای داخل داشبرد خودرواش دارد و یکی از همان ها هم داخل کابینت آشپزخانه. اگر از خانه بخواند بیرون خرید نان، دو می را برمی دارد و می رود اگر بیرون باشد از کیسه داخل داشبرد استفاده می کند و به یاد ندارد تا به حال از نانوائی کیسه پلاستیکی خریده باشد. شیرین معتقد است این طوری هم هوای محیط زیست را دارد و هم بی خودی یک کیسه نمی خرد به قیمت پول دو عدد نان! وقتی هم نان می خرد همان جا چند تکه می کند و با حوصله اجازه می دهد نان ها کمی هوا بخورند و بعد داخل کیسه می گذارد. در خانه هم وقتی از فریزر نان درمی آورد تانوش جان کنند، شش دانگ حواسش جمع است تا همه آن خورده شود و احياناً اگر تکه ای کوچک بماند همه را جمع و خشک و آسیاب می کند و موقع درست کردن کنتل و شامی و از این دست غذاها داخل مواد آن ها می ریزد.

✓ پژوهش هانشان می دهد زنان در خانه به تنهایی می توانند ۲۰ درصد مصرف انرژی برق را کم کنند. چیزی به شروع فصل تابستان نمانده است و هشدارها به مصرف بهینه انرژی و چه بسا قطعی های احتمالی برق چند روز دیگر از راه می رسند و باز نقش ما را در این باره گوشزد می کنند. اما چطور می شود بر میزان مصرف برق تأثیر گذاشت. کافی است بدانیم ساعت های اوج مصرف برق در فصول مختلف سال کدام است و در همان ساعت ها از لوازم پرمصرف استفاده نکنیم و با برنامه ریزی ساعت مصرف این وسایل را تغییر دهیم. پرده های خانه را فقط به چشم زینت و دکور نبینیم و آن ها را کنار بزنیم تا نور طبیعی خانه را روشن کنند نه لامپ خانه. وقتی وسایل برقی را استفاده نمی کنیم، ولی دوشاخه آن ها به پریز است، این یعنی ۱۵ درصد به مصرف برق اضافه می شود. پس آن ها را در مواقع غیر ضروری از پریز جدا کنیم.

