



Thực phẩm có nguồn gốc thực vật như trái cây và rau quả, ngũ cốc nguyên hạt, đậu... tạo ra khí nhà kính thấp hơn so với thực phẩm có nguồn gốc động vật.

THỰC PHẨM LIÊN QUAN NHƯ THẾ NÀO TỚI BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU?

“

Biến đổi khí hậu gây ra những ảnh hưởng nghiêm trọng, cản trở sự phát triển của thế giới và đang là mối quan tâm lớn của nhân loại. Nhiều nghiên cứu cho thấy, sự nóng lên toàn cầu bắt nguồn từ chính những hành vi của con người. Trong đó có những hoạt động tưởng như vô hại là sản xuất và tiêu thụ thực phẩm. Hướng tới Ngày Môi trường thế giới (5/6) chúng ta hãy cùng tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này.

”

Ngày nay, hầu hết các nhà nghiên cứu đều đồng thuận rằng, các hoạt động của con người là nguyên nhân chính gây ra hiện tượng nóng lên toàn cầu do phát thải khí nhà kính. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh, nếu chúng ta không thực hiện những biện pháp nghiêm túc và hiệu quả để giảm những ảnh hưởng tiêu cực của con người lên môi trường tự nhiên, thì tình hình sẽ tồi tệ hơn trong tương lai. Hiện nay, nồng độ khí nhà kính trong khí quyển đang ở mức cao nhất trong 500 năm qua, đã tăng 70% chỉ trong giai đoạn 1970-2004. Theo báo cáo mới nhất của Liên hợp quốc năm 2023, lượng phát thải khí nhà kính toàn cầu được dự đoán sẽ tăng 3% vào năm 2030.

Từ sản xuất, tiêu thụ thực phẩm đến biến đổi khí hậu

Tại Hội nghị về biến đổi khí hậu của Liên hợp quốc năm 2023 ở Dubai, 134 quốc gia đã ký tuyên bố cam kết giảm phát thải khí nhà kính trong các quá trình liên quan đến sản xuất và tiêu thụ thực phẩm. Đây là lần đầu tiên

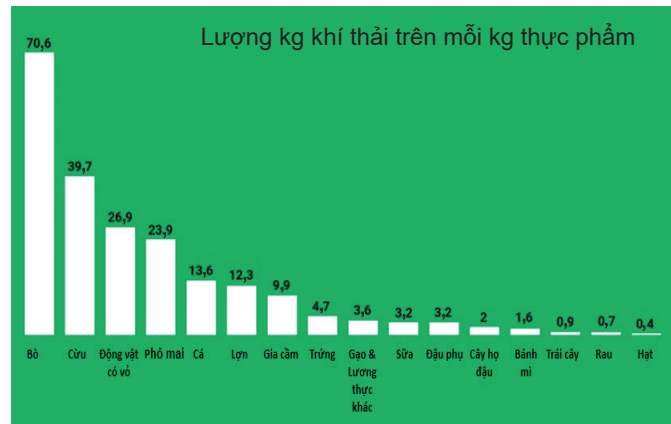


sau gần 03 thập kỷ, hội nghị thượng đỉnh về khí hậu xác định tầm quan trọng của thực phẩm đến biến đổi khí hậu và thảo luận cách giảm khí thải từ quá trình sản xuất và tiêu dùng thực phẩm. Các nghiên cứu cho thấy, chỉ riêng việc tiêu thụ thực phẩm toàn cầu có thể làm nhiệt độ tăng thêm gần 1°C vào năm 2100. 75% sự nóng lên này là do thực phẩm có nhiều nguồn khí mê-tan như thịt, sữa và gạo. Giống như hầu hết những thứ liên quan đến con người, thực phẩm chúng ta ăn đều tạo ra khí thải carbon. Các nhà khoa học đã chứng minh, việc làm đất, chăm bón, nuôi trồng, vận chuyển, sản xuất phân bón và thuốc, cùng tất cả các khía cạnh khác của sản xuất lương thực toàn cầu tạo ra hơn 17 tỷ tấn khí thải mỗi năm. Trong đó, thực phẩm làm từ động vật chiếm 57%. Theo các nhà khoa học, khoảng 1/3 tổng lượng khí thải nhà kính do con người gây ra có liên quan đến thực phẩm.

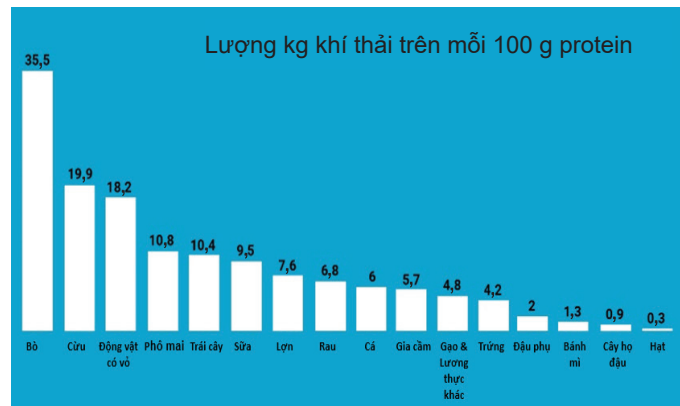
Phần lớn khí nhà kính liên quan đến thực phẩm đến từ nông nghiệp và sử dụng đất. Khí nhà kính như mê-tan được tạo ra từ quá trình tiêu hóa của gia súc; oxit nitơ từ phân bón dùng cho trồng trọt; carbon dioxide từ việc chặt phá rừng để mở rộng đất nông nghiệp; các phát thải nông nghiệp khác từ quản lý, sử dụng phân bón, trồng lúa, đốt tàn dư cây trồng và sử dụng nhiên liệu ở trang trại. Một phần khác được sinh ra từ quá trình làm lạnh và vận chuyển thực phẩm, các quy trình công nghiệp như sản xuất giấy và nhôm để đóng gói, quản lý chất thải thực phẩm.

Những loại thực phẩm nào tạo ra nhiều khí thải nhà kính nhất?

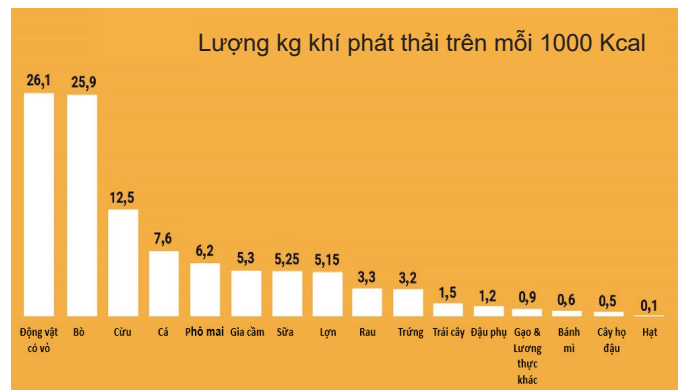
Cường độ phát thải được đo lường và biểu thị bằng khối lượng (kg) khí nhà kính sinh ra trên mỗi kg thực phẩm, mỗi g protein hoặc mỗi calo. Thực phẩm có nguồn gốc động vật, đặc biệt là thịt đỏ, sữa và tôm nuôi, thường có lượng phát thải khí nhà kính cao nhất. Điều này là do: sản xuất thịt thường đòi hỏi phải có đồng cỏ rộng lớn, thường được tạo ra bằng cách chặt cây, giải phóng carbon dioxide được lưu trữ trong rừng; bò và cừu thải ra khí mê-tan khi chúng tiêu hóa cỏ và thực vật; chất thải của gia súc trên đồng cỏ và phân bón hóa học được sử dụng cho cây trồng phục vụ gia súc thải ra oxit nitơ (một loại khí nhà kính mạnh); để lập các trang trại nuôi tôm, con người thường phải phá rừng ngập mặn, khiến lượng lớn carbon được lưu trữ giải phóng vào khí quyển. Dưới đây là 03 biểu đồ (các hình 1-3) thể hiện lượng khí thải carbon của các thực phẩm khác nhau, dựa trên trọng lượng, hoặc theo đơn vị dinh dưỡng.



Hình 1. Lượng khí phát thải trên mỗi kg thực phẩm. Nguồn: Liên hợp quốc.



Hình 2. Lượng khí phát thải trên mỗi 100 g thực phẩm. Nguồn: Liên hợp quốc.



Hình 3. Lượng khí phát thải trên mỗi 1000 Kcal thực phẩm. Nguồn: Liên hợp quốc.

Tiêu thụ thịt toàn cầu đã tăng 20% trong 10 năm qua. Điều này gây ra tổn thất nặng nề cho hành tinh của chúng ta. Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hợp quốc ước tính rằng, ngành công nghiệp thịt tạo ra gần 1/5 lượng khí thải nhà kính, nhiều hơn toàn bộ lượng khí thải của ngành giao thông vận tải.



Làm thế nào để giảm lượng khí thải liên quan đến thực phẩm?

Giảm khí thải từ lĩnh vực thực phẩm đòi hỏi phải thay đổi ở tất cả các giai đoạn, từ nhà sản xuất đến người tiêu dùng. Giảm lượng thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt và sữa, cùng các chất béo ít bão hòa như bơ, pho mát, thịt, dầu dừa và dầu cọ có thể giúp giảm đáng kể lượng khí thải nhà kính so với chế độ ăn hiện nay ở hầu hết các nước công nghiệp.

Các protein như thịt từ thực vật, các sản phẩm thay thế sữa, protein từ côn trùng và thịt từ các tế bào được nuôi trồng đang mang lại triển vọng, hứa hẹn là các sản phẩm có thể thay thế thịt động vật. Tuy nhiên, các sản phẩm động vật vẫn là nguồn cung cấp an ninh lương thực, dinh dưỡng, sinh kế quan trọng cho phần lớn dân số toàn cầu. Cải tiến thức ăn và kỹ thuật cho ăn có thể làm giảm lượng khí mê-tan sinh ra trong quá trình tiêu hóa của gia súc cũng như lượng khí thải ra khi phân hủy. Quy mô đàn nhỏ hơn, số lượng động vật ít hơn, năng suất cao hơn cũng có thể hữu ích. Các biện pháp sản xuất nông nghiệp được cải thiện, quản lý từ phân bón, chăn thả luân phiên để duy trì đất khỏe mạnh nhằm lưu trữ carbon và phục hồi các vùng đất bị thoái hóa có thể làm giảm đáng kể lượng khí thải nhà kính.

Việc giảm lãng phí thực phẩm cũng là điều quan trọng. Gần 1 tỷ tấn thực phẩm, chiếm khoảng 17% tổng số thực phẩm cung cấp cho người tiêu dùng trên toàn thế giới bị vứt vào thùng rác mỗi năm. Sản xuất, vận chuyển và để thực phẩm thối rữa đóng góp hơn 8% lượng khí thải nhà kính toàn cầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. United Nations (2022), "Food and climate change: Healthy diets for a healthier planet", <https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>, truy cập ngày 20/04/2024.
2. United Nations (2022), "Your guide to climate action: Food", <https://www.un.org/en/actnow/food>, truy cập ngày 02/04/2024.
3. A. Thompson (2021), "Here's how much food contributes to climate change", *Scientific American*, <https://www.scientificamerican.com/article/heres-how-much-food-contributes-to-climate-change/>, truy cập ngày 24/12/2023.

Thay đổi thói quen bản thân để hạn chế biến đổi khí hậu

Hãy tưởng tượng chúng ta có thể tiết kiệm được bao nhiêu carbon và tài nguyên nếu ăn ít thịt hơn. Thậm chí chỉ cần ăn thịt ít hơn một ngày trong năm cũng có thể tạo ra sự khác biệt. Nếu trong suốt một năm bạn thực hiện: ăn ít hơn một chiếc bánh mì kẹp thịt mỗi tuần, bạn sẽ giảm được lượng khí thải tương đương với việc 1 chiếc ô tô đi trên quãng đường 500 km; nếu gia đình bạn bỏ thịt và pho mát 1 ngày/tuần, sẽ giảm được lượng khí thải tương đương với việc không cho 1 chiếc ô tô chạy trên đường trong 5 tuần. Nếu toàn bộ nước Mỹ không ăn thịt hoặc pho mát chỉ 1 ngày/ tuần, lượng khí thải sẽ giảm được tương đương với việc loại bỏ 7,6 triệu ô tô lưu thông trên đường.

Việc chuyển sang sử dụng thực phẩm có nguồn gốc thực vật sẽ hỗ trợ sức khỏe tốt hơn và giảm đáng kể tác động đến môi trường so với chế độ ăn trung bình dựa trên thịt. Hãy bắt đầu ăn một chế độ ăn cân bằng, giàu thực vật, chế độ ăn cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng từ nhiều nhóm thực phẩm khác nhau và giảm bớt những thực phẩm khó tiêu.

Hãy suy nghĩ về cách bạn mua, chuẩn bị và tiêu hủy thực phẩm. Khi vứt bỏ thực phẩm, bạn cũng đang lãng phí năng lượng, đất đai, nước và phân bón được sử dụng để sản xuất, đóng gói và vận chuyển thực phẩm. Chỉ mua những gì bạn cần và sử dụng hết những gì bạn mua. Đừng ngại mua trái cây và rau quả có vẻ ngoài không được đẹp, bởi chúng có thể bị bỏ đi một cách lãng phí. Điều đó vừa giúp bạn tiết kiệm chi phí, vừa giúp giảm khí thải và bảo tồn tài nguyên cho thế hệ tương lai ✍

Nguyễn Công Minh (tổng hợp)