**Zmiana diety sposób na obniżenie śladu węglowego**

Zmiana diety jest jednym z najważniejszych kroków, które możemy podjąć, aby zredukować nasz wpływ na środowisko i klimat. Produkcja żywności jest jednym z głównych źródeł emisji gazów cieplarnianych, a produkcja mięsa jest jednym z najbardziej intensywnych procesów.  
Zwiększenie spożycia warzyw, owoców, roślin strączkowych i produktów organicznych może pomóc w zmniejszeniu emisji gazów cieplarnianych. Ponadto, unikanie lub ograniczanie produktów importowanych z daleka i przetworzonych może zmniejszyć emisję związaną z transportem i produkcją.  
Wybieranie lokalnych i sezonowych produktów roślinnych może pomóc w zmniejszeniu emisji związanej z transportem i pochodzenia, a także zwiększyć dostępność świeżych i zdrowych opcji żywnościowych.

Oto kilka dobrych praktyk związanych z zmianą diety oraz pozyskiwaniem produktów, które mogą przyczynić się do zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych :

1. Ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie mięsa i produktów zwierzęcych z diety - produkcja mięsa jest jednym z największych źródeł emisji gazów cieplarnianych.
2. Zwiększenie spożycia warzyw, owoców i roślin strączkowych - te produkty są mniej intensywne w emisji gazów cieplarnianych w porównaniu do produktów zwierzęcych.
3. Wybieranie lokalnych i sezonowych produktów roślinnych - te produkty zazwyczaj są produkowane bliżej i nie wymagają długich transportów, co zmniejsza emisję gazów cieplarnianych.
4. Unikanie lub ograniczanie produktów importowanych z daleka i przetworzonych - te produkty zazwyczaj wymagają długiego transportu i intensywnych procesów przetwórczych, co zwiększa emisję gazów cieplarnianych.
5. Zwiększenie spożycia produktów organicznych - te produkty zazwyczaj są produkowane z mniejszą liczbą pestycydów i nawozów, co zmniejsza emisję gazów cieplarnianych.

Każde nawet niewielkie zmiany w diecie mogą mieć pozytywny wpływ na środowisko, więc warto rozważyć wprowadzenie kilku z powyższych zmian do swojej diety.  
Oprócz korzyści dla środowiska, zmiana diety może również prowadzić do korzyści dla naszego zdrowia, takich jak obniżenie ryzyka chorób serca, cukrzycy i nowotworów. Dlatego ważne jest, aby uwzględnić zmiany w diecie w naszych codziennych wyborach żywnościowych.