

## เก็บโลกไว้ให้ลูกหลานด้วย 10 วิธีใช้ชีวิตพอเพียง

นำเสนอเมื่อ : 13 ส.ค. 2552

- 1. กินข้าวให้หมดจาน** อาหารที่เหลือทิ้ง หมายถึงการทิ้งพลังงานในการปรุง และการกำจัดด้วย
- 2. กินอาหารตามฤดูกาล** และเป็นผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่น อาหารนอกฤดูกาลนั้น จำเป็นต้องบังคับให้ออกลูก ออกผล ซึ่งหมายถึงต้องใช้พลังงานเขาช่วย หรือไม่ก็ต้องสั่งซื้อและขนส่งมาจากที่ห่างไกล
- 3. กินผักใบเขียวให้มากขึ้น** ลุดเนื้อแดง และชีส การเลี้ยงปศุสัตว์ทั่วโลกนั้น ปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึงร้อยละ 18 แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นมังสวิรัต เพียงแคลดเนื้อแดงลงแค่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็พอจะช่วยโลกได้บางแล้ว
- 4. เลือกผลิตภัณฑ์อินทรีย์ปลอดสารพิษ** ทุกครั้งที่มีโอกาส ผลการวิจัยบอกไว้ว่า เกษตรอินทรีย์ช่วยรักษาคุณภาพของดิน ซึ่งเป็นแหล่งเก็บกักคาร์บอนที่สำคัญ
- 5. เลือกอาหารสดที่ไม่ผ่านกระบวนการแช่แข็ง** การแช่แข็งอาหารให้เก็บไว้ได้นาน ต้องผ่านกระบวนการ และเพิ่มเกลือ น้ำมัน และน้ำตาล รวมถึงบรรจุภัณฑ์ที่ไซ่ สวนใหญ่ไม่สามารถรีไซเคิลได้ เป็นการเพิ่มขยะอีกด้วย
- 6. เศษอาหารเหลือนำมาทำปุ๋ยหมัก** เพื่อช่วยคืนอินทรีย์สารลงสู่ดิน
- 7. รีไซเคิลช่วยลดคาร์บอนจากการผลิตใหม่** การรีไซเคิลกระป๋องอลูมิเนียม 1 ใบ สามารถประหยัดพลังงานได้เทียบเท่ากับปริมาณไฟฟ้าที่ไซ่เปิดโทรทัศน์นาน 3 ชั่วโมง สวนขวดแก้ว 1 ใบ หากนำมารีไซเคิลจะประหยัดพลังงานได้เทียบเท่ากับปริมาณไฟฟ้าที่ไซ่เปิดหลอดไฟขนาด 100 วัตต์ นาน 4 ชั่วโมง
- 8. ถอดปลั๊ก** เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดสำหรับการลดการปล่อยคาร์บอนจากการใช้ไฟฟ้า
- 9. เลือกอุปกรณ์ประหยัดน้ำ และอุปกรณ์ประหยัดไฟ**
- 10. วางแผนการเดินทางโดยเลือกยานพาหนะที่คุ้มค่า** (ต่อโลก) ให้มากที่สุด เช่น เดินทางด้วยจักรยาน หรือระบบขนส่งมวลชน เป็นต้น

ขอบคุณข้อมูลดี ๆ จาก :: กิจกรรม ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง (Change Now for All Tomorrow)

โดยสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย EGCO Group และทีเคปาร์คคะ

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์