زمان آن است که مدیریت عاقلانه آب را شروع کنید

ما باید بیشتر مواد غذایی و سایر کالاهای ضروری کشاورزی را با آب کمتر تولید کنیم، در حالی که اطمینان حاصل کنیم که آب به طور مساوی توزیع می شود، سیستم های غذایی آبزیان ما حفظ می شود و هیچ کس عقب نمی ماند.

دولت ها باید سیاست های علمی و مبتنی بر شواهد را طراحی کنند که بر روی داده ها، نوآوری و هماهنگی بین بخشی برای برنامه ریزی و مدیریت بهتر آب سرمایه گذاری کند. آنها باید از این سیاست ها با افزایش سرمایه گذاری، قانون، فناوری و توسعه ظرفیت حمایت کنند، در حالی که کشاورزان و بخش خصوصی را تشویق می کنند تا در راه حل های یکپارچه برای استفاده کارآمدتر از آب و حفظ آن مشارکت کنند.

همه ما نیاز داریم که آب را حفظ کنیم و روش استفاده از آن را در زندگی روزمره خود بهبود بخشیم. آنچه می خوریم و نحوه تولید آن غذا بر آب تأثیر می گذارد. ما می‌توانیم با انتخاب غذاهای محلی، فصلی و تازه، هدر دادن کمتر آن - حتی با کاهش ضایعات مواد غذایی و یافتن راه‌های ایمن برای استفاده مجدد از آن و در عین حال جلوگیری از آلودگی آب، تفاوت ایجاد کنیم.

ما با هم می‌توانیم برای آینده غذا، مردم و کره زمین اقدام آبی انجام دهیم.

توصیه ها:

از یک رژیم غذایی مناسب برای آب پیروی کنید

میوه ها و سبزیجات فصل را انتخاب کنید زیرا معمولاً برای تولید به آب کمتری نیاز دارند. اگر می توانید، سعی کنید غذاهای بیشتری را به رژیم غذایی خود اضافه کنید که به آب کمتری نیاز دارند مانند حبوبات و آجیل. این یک انتخاب دوستانه برای سیاره است و در عین حال تنوع بیشتری را به بشقاب شما اضافه می کند.

بیشتر غذاهای تازه بخورید

هنگام خرید غذا، محصولات تازه را انتخاب کنید زیرا به طور کلی سالم تر هستند و نسبت به غذاها و نوشیدنی های فوق فرآوری شده به آب کمتری برای تولید نیاز دارند. خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل بخش مهمی از حفظ سلامتی، حمایت از حفاظت از تنوع زیستی و سلامت محیط زیست است.

همچنین در خصوص محصولاتی که آب زیادی برای تولید آنها مصرف می شود آموزش داده شود مثل برنج یا پروتئین های حیوانی که آب زیادی برای تولید آنها استفاده می شود و سعی شود که مصرف این محصولات کمتر و از حبوبات که آب کمتری برای تولید آنها مصرف می شود استفاده شود.

ضایعات غذایی خود را کاهش دهید

برای تولید غذا و رساندن آن از مزرعه به سفره به آب زیادی نیاز است. برنامه ریزی وعده های غذایی را با یک لیست خرید بهبود دهید، فقط آنچه را نیاز دارید به منظور کاهش ضایعات غذایی خود بخرید. همچنین می توانید سعی کنید از باقیمانده ها در یک دستور العمل جدید استفاده مجدد کنید یا اگر فضای کافی دارید، ضایعات خود را کمپوست کنید.

صرفه جویی در آب کنید

صرفه جویی در آب باعث صرفه جویی در مصرف انرژی می شود و استفاده از تکنیک های صرفه جویی در مصرف آب نیز می تواند در هزینه شما صرفه جویی کند. کوتاه‌تر دوش بگیرید، لوله‌های نشتی را تعمیر کنید، اجازه ندهید شیر آب باز شود و آب باران را جمع‌آوری کنید یا از آب بدون نمکی که سبزیجات را می‌جوشانید، دوباره برای آبیاری گیاهانتان استفاده کنید. اینها تنها برخی از راه‌هایی هستند که می‌توانید از مصرف آب خود آگاه‌تر باشید.

سایت منابع:

https://www.fao.org/world-food-day/take-action/what-can-you-do/en

https://www.fao.org/world-food-day/take-action/what-can-governments-do/e