

ID : 1007

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 754

### **un changement dans les racines**

Notre système alimentaire nous fait défaut. Nous manquons d'accès, de ressources, de sécurité et nous avons de mauvaises habitudes agricoles. Tout cela affecte notre santé et a un impact important sur le changement climatique. L'espoir est qu'à l'avenir, tout le monde soit éduqué sur la nourriture et sa provenance afin que nous puissions s'aider les uns les autres et notre planète.

Le premier changement par rapport à notre nourriture sera l'augmentation de la sécurisation. Au niveau de la nutrition, la viande, les légumes, les œufs et les produits laitiers sont très avantageux. Par exemple, ils contiennent des niveaux élevés de fibres de protéines, de fer, de magnésium, de potassium et de calcium. Les légumes verts contiennent aussi très peu de glucides, de sodium et de cholestérol. Malgré cela, la façon dont ils sont produits et/ou vendus semblent mettre ses 4 aliments parmi les plus dangereux. Par exemple, la consommation régulière de viande peut augmenter le risque de diabète de type 2, maladie coronarienne, accident vasculaire cérébral et certains cancers, en particulier le cancer colorectal. Cela contribue aux maladies cardiaques, au diabète de type 2, au cancer des organes génitaux et à la maladie d'Alzheimer. Les produits laitiers sont la principale source de graisses saturées dans l'alimentation autour du monde.

De plus, les légumes contiennent beaucoup de vitamine K, cela peut devenir toxique lorsqu'ils sont trop consommés ou complétés. Aussi, à l'avenir, le manque d'attention et de réglementations appliquées dans le processus de nourriture sera géré en autorisant la vente d'aliments comme ceux-ci seulement aux agriculteurs ou ses associés dans des marchés alimentaires. Ils devront respecter des règles strictes concernant les pesticides, les hormones de croissance et les antibiotiques non-thérapeutiques. Cela diminuera la pollution de l'eau et de l'air et tout danger pour les animaux, qu'ils soient à l'intérieur ou à l'extérieur des fermes. Ces aliments ne sont pas le seul problème de santé et de sécurité. Les poissons sauvages sont aussi connus pour avoir de grands avantages nutritionnels, mais beaucoup d'entre eux sont à risque d'extinction. Par exemple, le thon et le saumon sont les poissons les plus consommés mais ils ont aussi une population beaucoup plus basse que d'autres poissons comme les sardines et les anchois qui sont plus durables, résilients et meilleurs pour la santé des consommateurs. Ces petits poissons sont d'excellentes sources de protéines, de calcium, de vitamine D et ils sont très riches en acides gras d'oméga-3 sains, qui peuvent aider à combattre les maladies cardiaques et peuvent améliorer les fonctions cérébrales.

Les fermiers travaillent autant d'heures que des professionnels gagnant de hauts salaires comme des docteurs et des avocats mais ils font moins de la moitié de leurs salaires. Les fermiers aussi que les travailleurs sont exposés à plusieurs produits chimiques qui peuvent avoir un effet sur leur santé. Par exemple, les pesticides, toxines marines et naturelles et des produits chimiques qui se produisent

pendant le traitement et contaminants environnementaux. Dans le futur, les travailleurs vont avoir des salaires qui montrent qu'ils sont aussi nécessaire qu'un docteur.

Le problème est le manque d'accès et de ressources puisque la nourriture saine et abordable n'est pas accessible pour tous. À l'avenir, il y aura des méthodes développées pour pouvoir augmenter les ressources et diminuer le gaspillage dans le système alimentaire. Les habitants des zones urbaines auront accès à des aliments frais et les habitants des villes rurales pourront enfin acheter la nourriture qu'eux-mêmes ont aidé à récolter. Ceci va éliminer une société qui permet à un si grand pourcentage de ses citoyens d'avoir faim ou de dépendre d'aliments malsains qui les rendent malades.

Cependant, les méthodes agricoles seront améliorées pour garder les bénéfices des produits organiques. Par exemple, les pêcheurs devront être plus transparents au sujet du poisson qu'ils vendent pour permettre aux consommateurs de savoir ce qu'ils mangent et la diminution des espèces de poissons qui sont à risque d'extinction. La quantité d'aliments transformés et l'augmentation du nombre d'aliments entiers que nous consommons réduisent la demande de monocultures, ce qui aidera à protéger l'environnement. L'utilisation des biocarburants sera aussi évitée pour éliminer de potentiels problèmes environnementaux, comme la déforestation.

Enfin, la sécurité alimentaire et l'importance de son système devra être connue par tous pour améliorer la qualité de la Terre, notre santé et la santé des agriculteurs. Lorsque l'importance de manger sainement est plus comprise, les gens seront en meilleure santé et l'égalité financière pourra être mise en place. Nous avons seulement une vie, un corps, une planète. Nous devons faire des changements et prendre soin de soi.