

ID : 1429

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 778

Vous êtes ce que vous mangez

Croyez-vous que vous êtes ce que vous mangez? À chaque fois qu'un individu consomme de la nourriture, il est présenté avec deux options, soit manger quelque chose de malsain ou manger de la nourriture saine. Cependant, pour le petit déjeuner, quelqu'un pourrait opter pour manger des crêpes au chocolat ou des œufs avec de la sauce hollandaise. La question qui se pose, c'est de manger ou de ne pas manger. Le temps change et dans le futur, les gens vont améliorer leur alimentation. Grâce aux l'influence des célébrités, l'incorporation des options saines dans les restaurants et la conscience du changement climatique, les humains vont s'alimenter plus sainement.

De plus en plus, les célébrités ont commencé à promouvoir de la nourriture plus saine au biais des publicités. Récemment, il y a un mode de manger des régimes végétaliens, végétariens et flexitariens. Les personnalités populaires comme Bill Clinton et Pamela Anderson ont choisi une vie végétalienne. Les choix alimentaires des célébrités influencent souvent la société comme ils incorporent de la nourriture saine dans leurs repas, cela a une grande influence positive sur les personnes. Cependant, la chanteuse Alicia Keys a cessé de manger de la nourriture frite et la Duchesse de Sussex, Meghan Markle mange souvent du pain grillé à l'avocat, des avoines avec des bananes et des jus à base de légumes verts. Selon CNBC, en 2017, les américains ont dépensé \$900,000 par mois sur le toast à l'avocat. De voir les figures populaires qui consomment de la nourriture saine sert comme une motivation pour la société à suivre leurs pas. Cela montre que la société fait des progrès vers un futur où les individus feront plus d'attention à ce qu'ils consomment.

Les chaînes alimentaires et les restaurants ont commencé à modifier leurs menus, en incorporant des options plus saines et en incluant des menus végétaliens et végétariens. Les individus sont plus au courant de ce qu'ils ingèrent alors les restaurants incluent les valeurs nutritives dans leurs menus. Les fast-foods ont une tendance à vendre de la nourriture avec beaucoup de matière grasse, mais ils transitionnent à la nouvelle ère de consommation en incluant des options plus saines. Par exemple, Dunkin a introduit du pain grillé avec des avocats sur leur menu. De plus, les restaurants qui promeuvent la diététique comme Chipotle ont gagné plus de popularité dans les dernières années. Les cours d'action de Chipotle sont très élevées à cause de l'augmentation des ventes en ligne. À cause de l'augmentation massive de la demande des produits à base de plantes, les chaînes comme Tim Hortons, A&W et Burger King ont ajouté à leur menu pour accommoder les individus qui ne mangent pas de la viande. Cela montre que beaucoup de gens passent à un mode de vie plus sain. L'intégration des options saines aux endroits fréquentés rend plus facile à alimenter d'une façon saine. Avant, il y avait des excuses que c'est difficile de trouver de la nourriture saine, mais maintenant c'est plus accessible. Les modifications dans les cartes contribuent à un futur où les êtres humains vont être inclinés à manger sainement.

Quand vous mangez de la viande, vous pensez probablement que c'est juste de la nourriture, mais c'est plus que ça. La viande contribue à la changement climatique. Ça devient de plus en plus crucial que les humains changent leurs habitudes pour préserver la terre. En 2019, environ 6 millions de gens ont participé aux manifestations pour sensibiliser aux problèmes environnementaux. Ce concerne pour la planète va motiver les gens à manger moins de viande pour réduire l'effet de serre. Il y a du progrès vers une société qui consomme moins de viande. Les ventes de nourriture à base de plantes ont augmenté deux fois plus vite que les ventes globales de produits alimentaires. En plus, les ventes ont augmenté de 27% en 2020 et 43% de plus durant les deux dernières années. Cela indique que les humains ont déjà commencé à intégrer de la nourriture à base de plantes dans leur régime. En fin compte, dans le futur, les humains vont être plus conscient de leur consommation à cause de l'intérêt de la conservation de la planète.

En conclusion, dans le futur, l'alimentation saine va être la norme pour l'humanité. Seul l'avenir nous dira mais selon l'information présentée, l'influence des célébrités et l'augmentation des options saines au restaurants mènent à un futur où l'alimentation saine sera présente partout. En plus, un régime sain contribue à une planète prospère. La crise du changement climatique nous amène à réfléchir sur notre consommation alimentaire et nous encourage à reconsidérer nos habitudes alimentaires. Après tout, si nous sommes ce que nous mangeons, alors cela est mieux de manger sain.