



糧農組織說，必須保護和促進地中海飲食

一系列與地中海飲食有關的活動中的第一場於 9 月在羅馬的糧食及農業組織總部開始，匯集了從人類學家和營養學家到聯合國代表的專家。

開幕活動首先探討了地中海飲食的原理，並進行了有關其起源，歷史和傳統的討論，這些起源可以追溯到距今 2000 多年的古羅馬人。

糧農組織總幹事曲冬雨 (Qu Dongyu) 在發布會上說，地中海飲食促進了當地糧食的生產和消費方式。他補充說，它鼓勵可持續農業，保護景觀，環境足跡小。

曲冬雨 (Qu Dongyu) 八月成為首位領導聯合國糧食機構的華人。他警告說，地中海飲食與世界上許多其他傳統飲食一樣，正被現代飲食習慣所取代。他指出，快餐店和超市越來越依賴“輕鬆飲食”的選擇。人口增長，全球化，城市化和經濟壓力都在導致我們的食物系統，飲食和消費方式發生變化，每種變化都可能導致飲食不健康，給人們的健康和生活以及國家經濟帶來令人擔憂的後果。

實際上，“健康指標與評估研究所（“Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME)”）”於 4 月在西雅圖發表的研究表明，不健康飲食現在每年造成全球 1100 萬可預防的死亡，比吸煙還多，使其成為世界上第一死亡和殘疾大原因。

獲得地中海飲食等健康飲食對於實現《2030 年議程》至關重要，該議程是聯合國大會在 2015 年設定的 17 個可持續發展目標 (SDG) 的集合。糧農組織總幹事指出，這就是為什麼要讚揚保護和支持傳統健康飲食的舉措，必須擴大對這些飲食的認識。

曲冬雨 (Qu Dongyu) 總結說：“可持續，健康的食品最終對身體和靈魂都是有益的，它們是人們擁有生產性，健康和幸福生活的基礎。”

地中海飲食包括蔬菜，堅果，魚和特級初榨橄欖油，由於其對健康的好處，在一定程度上經常受到科學家的讚揚，這在一定程度上要歸功於營養油酸。意大利的特級初榨橄欖油品種含有這種有益的單飽和脂肪酸的 55-83%，據說含量最高。

TAICHI 國際項目正在將有關使用特級初榨橄欖油烹飪的健康益處的信息傳播到中國大陸和台灣。由歐盟共同資助，並由兩個主要的意大利橄欖種植者聯盟推動，即 Italia Olivicola and UNAPOL, TAICHI 項目 通過其網站，各種社交媒體平台和網站向消費者提供了解橄欖油所需的所有信息。

OurOliveOil APP - 可在 App Store 和 Google Play.

Sources:

<http://www.fao.org/news/story/en/item/1208531/>

https://ec.europa.eu/environment/sustainable-development/SDGs/index_en.htm

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

