



糧農組織稱地中海飲食是可持續發展的一部分

在世界範圍內推廣地中海和其他傳統飲食，對於推動建立一個尊重環境文化和人民福祉的糧食系統至關重要，這是可持續發展的基本要素。

這是 11 月底在羅馬舉行的糧食及農業組織（FAO）活動的主要信息。與意大利政府合作組織的目的是提高人們對這些飲食如何幫助實現聯合國大會 2015 年設定的 17 個可持續發展目標的認識。

在活動中，糧農組織總幹事 Qu Dongyu (曲冬雨) 在活動中，糧農組織總幹事曲冬雨在開幕詞中說，促進和保護健康飲食並使之可用，可獲取和負擔得起，對於充實和幸福的生活至關重要。他繼續列舉了傳統健康飲食的良好模式，“它們包含了我們祖先的智慧和幾代人的文化精髓”。

例子之一就是地中海飲食，其中包括蔬菜，堅果，魚和特級初榨橄欖油，並因其對健康的諸多益處而得到公認，這在一定程度上要歸功於油酸營養素。據說意大利的特級初榨橄欖油品種中這種有益的單飽和脂肪酸含量最高。

Qu Dongyu (曲冬雨)，他是今年早些時候成為糧農組織總幹事的第一位中國人，他警告說，儘管這些飲食有很多好處，但由於人口增長，全球化，城市化，經濟壓力和快速發展等多種因素，它們經常被忽視。生活節奏正在推動我們的飲食和消費方式發生變化。

他繼續鼓勵所有人，特別是年輕一代，重新發現在家中烹飪健康餐點的樂趣，而不是選擇快餐。今年發表的研究發現，不健康的飲食現在每年導致全球 1100 萬可預防的死亡，使之成為世界上導致死亡和殘疾的第一大原因。

傳統和本地健康飲食在消除飢餓和營養不良方面發揮著重要作用，這就是為什麼食物系統最能轉變為更具營養和包容性的。Qu Dongyu (曲冬雨) “改變我們的食物體系對於確保健康的飲食方式至關重要。強調需要使所有人，尤其是最弱勢人群，都能負擔得起並且可持續的健康飲食。

TAICHI 項目旨在將使用特級初榨橄欖油烹飪的健康益處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.

要了解有關 TAICHI 項目的更多信息，請訪問我們的網站 [OurOliveOil.com](http://www.ouroliveoil.com)

Sources:

<http://www.fao.org/news/story/en/item/1253018/>



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

