

ENERGETSKA DIJETA

Ljudi diljem svijeta krenuli su na energetska dijetu od 360° kako bi smanjili potrošnju energije i ispuštanje CO2. Riječ je o projektu koji je na svojim stranicama pokrenuo magazin National Geographic odnosno o jednostavnim promjenama navika koje većina ljudi može poduzeti.

Postupak je jednostavan i može ga se podijeliti u šest kategorija:

Kupovne navike

Prva su kategorija kupovne navike. Početni korak u smanjivanju emisije CO2 jest **provjeriti godišnju potrošnju** vode, električne energije i plina prema računima.

Nakon toga može se započeti s energetskom dijetom. Pojedini prehrambeni proizvodi koji se redovito kupuju mogu se **zamijeniti organskima**. Proizvodi za čišćenje koji sadržavaju kemikalije mogu se zamijeniti **ekološkim proizvodima** ili čišćenjem prirodnim metodama. Primjerice, jedan uvozni proizvod koji se redovito kupuje može se zamijeniti za onaj proizveden lokalno.

Ostale metode koje se mogu primijeniti jesu kupovanje ekoloških proizvoda umjesto potrošne robe, krpanje i dulje nošenje odjeće umjesto kupovanja nove, upotreba starih časopisa, papirnatih vrećica i kataloga za papir za zamatanje, a predmete koji se rijetko koriste, poput bušilice ili stroja za čišćenje na paru, moguće je posuditi ili iznajmiti.

Hrana

Sljedeća je kategorija hrana. U sklopu dijete savjetuje se **jedan dan u tjednu** jesti vegetarijansku hranu. Jest kod kuće ili nositi obrok na posao barem jednom tjedno, umjesto da ga se naručuje ili kupuje hranu čije pakiranje se baca.

Smanjiti količinu govedine u prehrani, kupovati samo onu ribu i morske plodove koji su održivo uzgojeni i ulovljeni. Također, može se posaditi povrće u vlastitom dvorištu, postati vegan ili jesti sirovo nekoliko dana u tjednu te se odreći barem jedne industrijski prerađene namirnice.

Promet

Treća je kategorija promet. Ovisno o mjestu rada i stanovanja, potrošnju goriva može biti vrlo teško kontrolirati. No, čak i ako je javni promet problematičan, **ipak se može**: voziti propisanom brzinom i izbjegavati naglo kočenje ili dodavanje gasa, ukloniti suvišan teret iz automobila poput nepotrebnih stvari u prtljažniku i onih s krova, napumpati gume i redovno ih provjeravati. Barem jednom tjedno poslužiti se javnim prijevozom umjesto vožnje vlastitim automobilom i manje se voziti zrakoplovom. Moguće je organizirati i zajedničke vožnje s kolegama ili susjedima te kupiti auto koji učinkovito troši gorivo.

Ušteda energije u domu

Slijedi nekoliko načina uštede energije kod kuće. Postoji više načina za ekološko djelovanje te smanjenje troškova. Zimi se može smanjiti grijanje, a ljeti hlađenje za nekoliko stupnjeva. **Ugradnjom termostata** može se programirati gašenje klima uređaja ili dodatno smanjiti grijanje kada nitko nije kod kuće.

Prilagodba temperature u hladnjaku na dva ili tri stupnja, smanjenje one na bojleru i upotreba hladne vode u perilici za posuđe također može pridonijeti. Upotreba štednih ili LED žarulja te isključivanje standby opcije na kućanskim aparatima i iskopčavanje punjače mobitela nakon uporabe također su dostupni. Uz navedeno, ukoliko postoji mogućnost zamjene starijih kućanskih proizvoda novima, energetski učinkovitima, postavljanje izolacije na bojleru, sušenja rublja na zraku umjesto sušenja u sušilici i obnove prozore i vrata moguće je ostvariti značajne uštede na energiji.

Voda

Peta je kategorija upotreba vode. Štednja vode štedi energiju i obrnuto. Umjesto vode u bocama može se piti voda iz slavine. Zatvaranje slavine prilikom pranja zubi ili posuđa prije ispiranja, kraće vrijeme tuširanja najmanje za minutu i tuširanje umjesto kupanja u kadi metode su primjenjive svaki dan. Korisno je i **skupljati kišnicu** za zalijevanje cvijeća i vrta.

Otpad

Posljednja je kategorija odlaganje i smanjivanje količine otpada. **Ponovnom uporabom i recikliranjem** znatno se smanjuje količina bačenog otpada. Reciklira se staklo, aluminij, plastika, tekstil, elektronika, papir. Stare baterije i akumulatori odlažu se na za to predviđena mjesta.

Smanjiti količinu otpada može se i upotrebom elektroničkih računa za neke usluge, smanjenjem količine plastičnih i papirnatih vrećica koje se rabe za kupnju u trgovini i kod kuće ili korištenjem biorazgradivih vrećica.

Izvor: National Geographic