

# Untuk kesehatan masyarakat

Makan lebih banyak sayuran dan mengurangi konsumsi produk hewani berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik sepanjang siklus hidup, juga membantu mencegah penyakit kronis yang umum di negara kita, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, jenis kanker tertentu. Disamping itu, diet kaya sayuran membantu menghindari munculnya penyakit zoonosis dan perkembangan komplikasi yang berasal dari resistensi bakteri.

## Pengurangan risiko penyakit kronis dengan prevalensi tinggi

- Sejumlah besar [bukti ilmiah](#) menunjukkan hubungan antara konsumsi makanan asal hewan dan penyakit yang sangat sering terjadi di negara kita, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan berbagai jenis kanker, antara lain.
- [Di Indonesia](#), sekitar 95,4 persen penduduk Indonesia berusia 5 tahun ke atas tidak memenuhi [rekomendasi](#) konsumsi buah dan sayur harian WHO. Kebiasaan makan ini, dan peningkatan asupan karbohidrat, lemak, gula, dan garam, konsumsi makanan olahan dan kemasan meningkatkan masalah kekurangan zat gizi mikro, kelebihan berat badan, dan obesitas baik pada orang dewasa maupun anak-anak.
- Semakin banyak [penelitian ilmiah](#) menunjukkan bahwa diet dengan pengurangan jumlah produk hewani melindungi dari [penyakit](#) seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung iskemik, beberapa jenis kanker, hipertensi, obesitas, penyakit divertikular, katarak, artritis degeneratif, hipertiroidisme, dan sindrom metabolik.



# Pengurangan risiko zoonosis dan resistensi bakteri

- leaf Peternakan pabrikasi menciptakan kondisi munculnya dan penyebaran penyakit zoonosis (penyakit menular pada hewan yang menyebar ke populasi manusia).
- leaf Sekitar 60% dari semua penyakit menular pada manusia bersifat zoonosis. Secara global, zoonosis bertanggung jawab untuk sekitar 2,7 juta kematian manusia, dan sekitar 2,5 miliar kasus penyakit pada manusia per tahun.
- leaf Penggunaan antibiotik secara serampangan pada babi, sapi, ayam, dan ikan menciptakan kondisi yang dapat menyebabkan resistensi terhadap patogen. Di beberapa negara, sekitar 80% dari total penggunaan antibiotik adalah sektor hewan, sebagian besar memacu pertumbuhan hewan yang sehat.
- leaf Ketika bakteri menjadi lebih kebal terhadap antibiotik yang diberikan kepada hewan, mereka juga bisa menjadi lebih kebal terhadap antibiotik yang dibutuhkan untuk mengobati orang sakit.
- leaf Menurut WHO, setidaknya 700.000 orang meninggal setiap tahun karena penyakit yang resistan pada obat, dan diperkirakan jumlah ini dapat meningkat menjadi 10 juta kematian pada tahun 2050 jika tidak ada tindakan yang diambil.

