



دانشگاه سمنان

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز بهداشت و سلامت



مزایای سلامتی محصولات ارگانیک

از آنجا که مواد غذایی ارگانیک با استفاده از سموم شیمیایی دفع آفات یا کودهای شیمیایی تولید یا فرآوری نمی شوند، شامل هیچ ماده شیمیایی نمی باشند و از طریق مواد شیمیایی نمی توانند بر سلامت انسان تاثیر سوء داشته باشند. استفاده از تکنیک های طبیعی مانند کود سبز برای بارور کردن اراضی و کنترل طبیعی آفات و بیماری ها در تولید محصولات غذایی در نهایت موجب تولید محصولات ایمن تر و سالم تر می شود. مصرف مواد غذایی سالم به معنای سلامت افراد است.

تقویت سیستم ایمنی

تولید بیشتر غلات، گوشت و میوه های بزرگتر از طریق اصلاح ژنتیکی و استفاده از هورمون های رشد نگرانی های موجود در مورد کمیت غذایی را برطرف می کند اما در دراز مدت تاثیرات منفی خود را بروز خواهد داد. نتیجه تولید مواد غذایی به چنین روش هایی حساسیت به آلرژن ها و کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن است

با مصرف محصولات ارگانیک که بدون اصلاح ژنتیکی و استفاده از هورمون ها تولید می شوند، خطر کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن تا میزان زیادی کاهش می یابد. علاوه بر این محصولات ارگانیک حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی باکیفیتی هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند.



بهبود سلامت قلب

سطح فلاونوئیدهای موجود در محصولات کشاورزی ارگانیک نسبت به محصولات معمولی بیشتر است. بالا بودن میزان فلاونوئیدها باعث جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود.

سطح پایین فلزات سمی

می توان گفت همه غذاهایی که به صورت غیر مستقیم مصرف می کنیم از خاک به همراه سایر فعل و انفعالات فیزیکی محیطی حاصل می شوند. در کشاورزی ارگانیک از محصولات شیمیایی برای تولید محصولات زراعی استفاده نمی شود به این معنا که محصولات ارگانیک دارای کمترین میزان فلزات سمی می باشند. مطالعات جدید نشان می دهند که میزان کادمیوم محصولات ارگانیک نسبت به محصولات معمولی تا ۴۸٪ کمتر است.

طعم بهتر

علاوه بر ارزش غذایی بالا، محصولات ارگانیک از نظر طعم و مزه نیز با محصولات معمولی متفاوت هستند و عمدتاً مزه بهتری دارند. ساختارهای معدنی و قند محصولات ارگانیک بهتر است زیرا زمان بیشتری برای رشد دارند، در واقع فرایند رشد را به صورت طبیعی سپری می کنند. استفاده از روش های طبیعی برای کشت محصولات ارگانیک و عدم مداخله سموم و کودهای شیمیایی دلیل خوشمزه تر بودن این محصولات است.



آنتی اکسیدان بیشتر

مواد شیمیایی در ترکیبات و مواد مغذی موجود در محصولات کشاورزی تاثیر می گذارند و با ویتامین ها، ترکیبات طبیعی و مواد معدنی واکنش می دهند. این اتفاق باعث کاهش خاصیت آنتی اکسیدانی محصولات کشاورزی می شود. از آنجایی که مواد شیمیایی در رشد محصولات ارگانیک دخالت ندارند خاصیت آنتی اکسیدانی آن ها کاملاً حفظ می شود. مطالعات نشان می دهند مصرف غذاهای ارگانیک منجر به مصرف آنتی اکسیدان بیشتر می شود. اثرات مثبت آنتی اکسیدان های دریافت شده از غذاهای ارگانیک شامل پیشگیری از بیماری های قلبی، سرطان، مشکلات بینایی، پیری زودرس و آلزایمر است.



مواد مغذی بیشتر

محصولات غذایی ارگانیک مانند میوه ها و سبزیجات ارگانیک، شیر ارگانیک، گوشت ارگانیک، ماهی ارگانیک و طیور ارگانیک حاوی مواد مغذی بسیار بالایی هستند زیرا در مقایسه با محصولات غذایی معمولی حاوی مواد اصلاح شده نیستند. یکی دیگر از عواملی که سبب می شود این محصولات مغذی تر باشند این است که فرصت کافی برای رشد به آنها داده می شود و توسط هورمون ها و کودهای شیمیایی فرایند رشد آنها تسریع نمی شود و فرصت کافی برای دریافت مواد معدنی از خاک را خواهند داشت.



افزایش ایمنی محیط زیست

مواد شیمیایی مضر که در کشاورزی استفاده می شوند علاوه بر تاثیرات منفی در سلامت انسان ها به آب، خاک و هوا نیز آسیب می رسانند. مواد شیمیایی هیچ جایگاهی در فرایند رشد و تولید محصولات ارگانیک ندارند بنابراین حداقل آلودگی را برای آب، هوا و خاک خواهند داشت و محیطی سالم و امن برای موجودات کره زمین فراهم می کنند. به طور کلی می توان گفت کشاورزی ارگانیک پیامدهای طولانی مدت ناشی از آلودگی هوا، آب و خاک در سلامت انسان ها را می کاهد. با توجه به موارد ذکر شده مزیت محصولات ارگانیک و تاثیر آن بر سلامتی انسان ها قابل انکار نیست. با مصرف محصولات ارگانیک می توانید اطمینان حاصل کنید غذایی که میخورید واقعا تازه است زیرا محصولات ارگانیک بر اساس استانداردهای دقیق تولید، فرآوری و بسته بندی می شوند و در نگهداری آنها هیچ گونه مواد شیمیایی نگهدارنده ای بکار برده نمی شود. بنابر این باید محصول در کمترین زمان به دست مصرف کننده برسد تا تازه بماند.