

Μετά από έρευνα τεσσάρων χρόνων της Υπηρεσίας Διατροφικών Προτύπων της Μ. Βρετανίας, έρευνα της Ε.Ε. στην οποία συμμετείχαν 33 πανεπιστημιακά ιδρύματα από όλη την Ευρώπη και δημοσιεύτηκε τον περασμένο Απρίλιο διαπιστώθηκε ότι :

1.

Στα βιολογικά δημητριακά περιέχονται μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, περισσότερα ιχνοστοιχεία σιδήρου, χαλκού και ψευδάργυρου. Υπερτερούν σε μεταβολίτες οι οποίοι προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.

2.

Τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά από τα συμβατικά.

3.

Το επίπεδο των αντιοξειδωτικών στο γάλα που παρήχθη βιολογικά ήταν κατά 90% υψηλότερο από το συμβατικό γάλα και είχε περισσότερα λιπαρά ωμέγα 3.

Τα βιολογικά προϊόντα έχουν μικρότερο ποσοστό αζώτου και νιτρικών τα οποία συνδέονται με καρκίνο του στομάχου. Δεν έχουν φυτοφάρμακα τα οποία ενοχοποιούνται για κάποιες μορφές καρκίνου, ανδρική ανικανότητα και προβλήματα στο νευρικό σύστημα. Δεν χρησιμοποιούνται χημικά λιπάσματα και ορμόνες με αποτέλεσμα να περιέχουν περισσότερη ουσία και λιγότερο νερό. Σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται να αγοράσουμε 3 και πλέον κιλά συμβατικά φρούτα ή λαχανικά για να πάρουμε τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε 1 κιλό βιολογικά φρούτα ή λαχανικά.

ΤΕΛΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΦΘΗΝΟΤΕΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΕΟΝ

Διατροφική Αξία Βιολογικών Προϊόντων

Written by Anastasia

Sunday, 06 February 2011 00:00 - Last Updated Monday, 14 February 2011 00:38

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΨΕΚΑΣΜΕΝΑ