

## چرا غذاهای ارگانیک مفیدتر هستند؟

متخصصان تغذیه می‌گویند غذاهای ارگانیک 50 درصد بیشتر حاوی ریزمغذی‌ها، املاح معدنی، ویتامین‌ها و کلسیم هستند.



سلامت نیوز : متخصصان تغذیه می‌گویند غذاهای ارگانیک 50 درصد بیشتر حاوی ریزمغذی‌ها، املاح معدنی، ویتامین‌ها و کلسیم هستند. هم چنین این مود خوراکی طبیعی به علت دارا بودن ترکیبات فنولیک از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و حتی سرطان محافظت می‌کنند. از آنجا که این مواد غذایی طبیعی هستند ریزمغذی‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها را از بین نمی‌برند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ غذاهای ارگانیک مدت طولانی‌تری تازه می‌مانند و خراب نمی‌شوند. بعلاوه میوه‌ها و سبزی‌های پرورش یافته در مزارع ارگانیک محتوای آنتی‌اکسیدانی بیشتری دارند و به طور کلی احتمال بروز مشکلات سلامتی و بیماری‌ها با مصرف مواد غذایی ارگانیک به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند.