

با غذاهای ارگانیک آشنا شویم

امروزه به دلیل افزایش جمعیت، مساله تامین غذا یکی از چالش‌های مهم دولتمردان است و در حال حاضر در تمام دنیا برای پیشگیری از خطرات احتمالی ناشی از آفت‌زدگی و بیماری محصولات کشاورزی و دامی از انواع کودهای شیمیایی، سموم کلره و فسفره و آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود.



سلامت نیز: امروزه به دلیل افزایش جمعیت، مساله تامین غذا یکی از چالش‌های مهم دولتمردان است و در حال حاضر در تمام دنیا برای پیشگیری از خطرات احتمالی ناشی از آفت‌زدگی و بیماری محصولات کشاورزی و دامی از انواع کودهای شیمیایی، سموم کلره و فسفره و آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در برخی از موارد استفاده بیش از حد این مواد شیمیایی می‌تواند با عوارضی مانند اختلال در کارایی قلب و بروز اشکال در سیستم خون‌رسانی بدن، اختلال در هضم غذا و کارکرد دستگاه گوارش، ابتلا به پارکینسون و پوکی استخوان، بروز نقص‌های ژنتیکی، تولد نوزادانی با وزن کم و افزایش سقط جنین و اختلالات هورمونی، سلامت افراد به ویژه کودکان و مادران باردار را با خطر مواجه کند.

گاهی استفاده از انواع سموم یا اصلاحات ژنتیکی تنها برای داشتن ظاهر زیبا و یا نگهداری برای مدت طولانی صورت می‌گیرد که این اقدامات نه تنها سودی برای مصرف کننده ندارد بلکه عوارض جبران ناپذیری را نیز سبب خواهد شد.

به همین دلیل است که محققان بر تولید گسترده محصولات غذایی ارگانیک و استفاده از این مواد غذایی تاکید دارند تا علاوه بر داشتن ارزش غذایی بالا، از هر گونه ماده شیمیایی مضر نیز عاری باشند.

در حال حاضر محصولات غذایی ارگانیک شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، حبوبات، گوشت گاو و گوسفند، شیر، گوشت مرغ و تخم‌مرغ، عسل و ده‌ها محصول کشاورزی و دامی در سراسر دنیا به شکل ارگانیک تولید می‌شود که البته این محصولات گران‌تر از محصولات مشابه خود هستند.

چگونه در خانه محصولات ارگانیک (طبیعی) داشته باشیم

یکی از توصیه‌های مهم و کاربردی کارشناسان استفاده از محصولات ارگانیکی است که به راحتی و بدون افزایش بار مالی می‌توان آنها را تهیه کرد. به عنوان مثال سبزی‌کاری در مناطق شهری علاوه بر اینکه به زیبایی شهر و همچنین به تازه شدن هوا کمک می‌کند می‌تواند سرگرمی خوبی برای کودکان باشد و حس مسوولیت‌پذیری را نیز در آنها تقویت کند.

همچنین می‌توان در فضاهای کوچک حتی در آپارتمان برخی از این محصولات را پرورش داده و برای مصرف خود و خانواده از آن استفاده کرد. تهیه یک گلدان کوچک که برخی سبزی‌ها مانند جعفری، گشنیز، تره و یا هر سبزی که خود تمایل داشته باشید می‌تواند شما را به اهداف نهایی که دریافت محصول ارگانیک است، برساند.

در مناطق روستایی نیز استفاده از گوشت مرغ و همچنین تخم‌مرغ‌های به دست آمده از مرغ‌هایی که در فضای باز پرورش می‌یابند، می‌تواند از بهترین غذاهای طبیعی و ارگانیک باشد.

همچنین می‌توان در مهدهای کودک و در مدارس فضای مناسبی را برای تهیه باغچه‌های سبزی کاری در نظر گرفت و از محصولات آن برای تغذیه در وعده اصلی و یا میان وعده و همچنین ترویج فرهنگ مصرف سبزی و استفاده از سبزی تازه بهره برد.