

Πέντε Λόγοι για να Προτιμήσετε Βιολογικά Τρόφιμα

Πιο κάτω, συνοψίζουμε τα πλεονεκτήματα των βιολογικών τροφίμων σε σχέση με τα συμβατικά, που βασίζονται σε πληθυσμιακές και παρεμβατικές μελέτες και μελέτες μετα-ανάλυσης (ποσοτική ανασκόπηση και σύνθεση αποτελεσμάτων διαφόρων μελετών) και ισχύουν μέχρι στιγμής (Απρίλιος 2016).

1. Μειωμένες συγκεντρώσεις φυτοφαρμάκων στα ούρα ατόμων που τηρούν μια συστηματική βιολογική διατροφή¹⁻⁴

- Τα φυτοφάρμακα δρουν ως ενδοκρινικοί διαταράκτες, δηλαδή μπορούν να επηρεάσουν το ανθρώπινο ενδοκρινικό σύστημα μέσω της δέσμευσης τους σε διάφορους υποδοχείς ορμονών⁵.
- Τα βρέφη είναι εξαιρετικά ευάλωτα σε προ- και μετα-γεννητική έκθεση σε φυτοφάρμακα, με αποτέλεσμα ένα ευρύ φάσμα αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία τους, όπως πιθανές μακροπρόθεσμες επιδράσεις στο νευρικό τους σύστημα.
- Η έκθεση σε φυτοφάρμακα μπορεί να επηρεάσει την σπερματογένεση, με αποτέλεσμα την κακή ποιότητα σπέρματος, μειωμένη ανδρική γονιμότητα, ενώ μπορεί να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης ορμονικά εξαρτώμενων καρκίνων (καρκίνος μαστού).



2. Τα βιολογικά τρόφιμα έχουν υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών⁶

- 69% φλαβονόνες, 51% ανθοκυανίνες, 50% φλαβονόλες, 26% φλαβόνες και 19% φαινολικό οξύ.

3. Τα βιολογικά τρόφιμα έχουν χαμηλότερα επίπεδα καδμίου (περίπου 50%)⁶

- Το κάδμιο είναι ένα εξαιρετικά τοξικό μέταλλο, το οποίο συσσωρεύεται στο ανθρώπινο σώμα και ως εκ τούτου τα επίπεδα πρόσληψης καδμίου μέσω της διατροφής θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν χαμηλότερα.

4. Το βιολογικό γάλα και κρέας διαθέτουν καλύτερη σύσταση λιπαρών οξέων⁷⁻⁸



- Το βιολογικό αγελαδινό γάλα περιέχει υψηλότερες συγκεντρώσεις πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (συνολικά PUFA και n-3 PUFA) και συζευγμένου λινολεϊκού οξέος.
- Το βιολογικό αρνίσιο, μοσχάρισιο και χοιρινό κρέας περιέχουν υψηλότερες συγκεντρώσεις πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (συνολικά PUFA και n-3 PUFA).

5. Η βιολογική διατροφή σχετίζεται με μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης υποσπαδία⁹

- Γυναίκες που ανέφεραν ότι καταναλώναν βιολογικά τρόφιμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είχαν μικρότερη πιθανότητα να γεννήσουν παιδί με υποσπαδία (η ουρήθρα ανοίγει πιο χαμηλά από την φυσιολογική της θέση).



Σημείωση: Λόγω της σχετικά πρόσφατης εισαγωγής βιολογικών τροφίμων στη διατροφή δεν υπάρχουν επί του παρόντος αρκετές πληθυσμιακές μελέτες που να μελετούν τη συσχέτιση τους με την υγεία (χρόνια νοσήματα, κ.α.).

Βιβλιογραφία:

1. Bradman A, et al. Effect of organic diet intervention on pesticide exposures in young children living in low-income urban and agricultural communities. *Environ Health Perspect*. 2015;123:1086–1093. doi: 10.1289/ehp.1408660
2. Oates L, et al. Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet. *Environmental Research*. 2014;132:105–111. doi: 10.1016/j.envres.2014.03.021
3. Lu C, et al. Organic Diets Significantly Lower Children's Dietary Exposure to Organophosphorus Pesticides. *Environmental Health Perspectives*. 2006;114(2):260–263. doi:10.1289/ehp.8418.
4. Curl CL, et al. Organophosphorus pesticide exposure of urban and suburban preschool children with organic and conventional diets. *Environ Health Perspect*. 2003;111:377–382. doi:10.1289/ehp.5754
5. Mnif W, et al. Effect of Endocrine Disruptor Pesticides: A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011;8(6):2265–2303. doi:10.3390/ijerph8062265
6. Barański M, et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *British Journal of Nutrition*. 2014;112:794–811. doi:10.1017/S0007114514001366.
7. Šrednicka-Tober D, et al. Higher PUFA and n-3 PUFA, conjugated linoleic acid, α-tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses. *British Journal of Nutrition*. 2016;115:1043–1060. doi:10.1017/S0007114516000349.
8. Šrednicka-Tober D, et al. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*. 2016;115:994–1011. doi:10.1017/S0007114515005073.
9. Brantsæter AL, et al. Organic Food Consumption during Pregnancy and Hypospadias and Cryptorchidism at Birth: The Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). *Environ Health Perspect*. 2016; 124(3):357–64. doi: 10.1289/ehp.1409518.

Βιολογική Διατροφή και Υγεία Παιδιών

Στο πλαίσιο του έργου ORGANIKO LIFE+, πραγματοποιείται έρευνα σε παιδιά ηλικίας 10-12 χρονών με σκοπό να αξιολογηθούν τα πιθανά οφέλη της συστηματικής βιολογικής διατροφής σε σχέση με αυτά της συμβατικής διατροφής (μη βιολογικά τρόφιμα).

Στόχοι της μελέτης είναι να αξιολογηθεί κατά πόσο η συστηματική βιολογική διατροφή μπορεί να μειώσει την έκθεση των παιδιών σε τοξικά φυτοφάρμακα και να επηρεάσει συγκεκριμένους βιοδείκτες φλεγμονής και οξειδωτικού στρες.



Επικοινωνήστε μαζί μας για πληροφορίες

Τηλέφωνο: 25002282

E-Mail: info@organikolife.com

Ιστοσελίδα: www.organikolife.com

Facebook: www.facebook.com/organiko.project

Ακολουθήστε μας στο Twitter: [@OrganikoLife](https://twitter.com/OrganikoLife)



Το έργο ORGANIKO LIFE+ συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα LIFE

Συγγραφείς: Κορίνα Κωνσταντίνου, Κωνσταντίνος Μακρής

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Τα βιολογικά τρόφιμα παράγονται από ένα σύστημα παραγωγής, το οποίο σέβεται τους κύκλους της φύσης και ακολουθεί συγκεκριμένα κριτήρια συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω:

- Η χρήση χημικών φυτοφαρμάκων, συνθετικών λιπασμάτων και αντιβιοτικών δεν επιτρέπεται
- Οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί απαγορεύονται
- Τα ζώα εκτρέφονται σε υπαίθριο περιβάλλον όπου βόσκουν ελεύθερα και τρέφονται με βιολογικές ζωοτροφές

Ευρωπαϊκό σήμα βιολογικών προϊόντων:

