

## **Ζήστε περισσότερο και καλύτερα με Βιολογικά Προϊόντα!**

[Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία / Περιβάλλον - Οικολογία](#)



Έρευνες έδειξαν πως τα βιολογικά προϊόντα είναι πιθανό να βοηθούν στη μακροζωία. Είναι πιο υγιεινά και θρεπτικά με αποτέλεσμα να μας χαρίζουν καλή φυσική κατάσταση και ευεξία.

Τα βιολογικά προϊόντα είναι αγροτικά ή κτηνοτροφικά προϊόντα που παρήχθησαν με φυσικές διεργασίες, σεβόμενες το περιβάλλον. Δεν χρησιμοποιήθηκαν χημικές μέθοδοι, όπως συνθετικά φυτοφάρμακα και λιπάσματα για να αντιμετωπιστούν οι διάφορες ασθένειες που πλήττουν τις καλλιέργειες. Αντίθετα, απαιτούνται εναλλακτικοί τρόποι παραγωγής και προστασίας των προϊόντων, όπως είναι η εναλλαγή των καλλιεργειών και η χρήση φυτικών και ζωικών υπολειμμάτων.



Επιπλέον, στη βιολογική κτηνοτροφία τα ζώα έχουν τις ενδεικνυόμενες συνθήκες σταβλισμού και τακτική πρόσβαση σε βοσκοτόπια και υπαίθριους χώρους. Η διατροφή τους έχει επίσης μεγάλη σημασία, καθώς έχει στόχο την υψηλότερη ποιότητα και όχι την μέγιστη παραγωγή. Έτσι, εκτρέφονται με φυσικές ζωτροφές από πρώτες ύλες βιολογικής καλλιέργειας που δεν περιέχουν προσθετικά και συντηρητικά.

Πρόσφατη έρευνα στο Πανεπιστήμιο του Newcastle φανερώνει πως τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα τυπικά προϊόντα.

Είναι πιο πλούσια σε αντιοξειδωτικά, σε βιταμίνη C και σε θετικές για τον οργανισμό ουσίες όπως οι φαινόλες, η τανίνη και τα καρωτινοειδή που βοηθούν στην προστασία ενάντια στον καρκίνο, το διαβήτη και τις καρδιοπάθειες ενώ περιέχουν λιγότερα λιπαρά οξέα. Σε δεύτερο επίπεδο, βοηθούν τον οργανισμό να βελτιώσει το ανοσοποιητικό του σύστημα, να κόψει ευκολότερα το λίπος και να μειώσει το βάρος.

Εντύπωση προκαλούν τα αποτελέσματα της έρευνας που έδειξαν ότι η κατανάλωση βιολογικών προϊόντων μπορεί να επεκτείνει τα χρόνια της ζωής μας. Καθώς, όπως είδαμε παραπάνω, τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του βάρους, ως αποτέλεσμα μπορεί να αυξηθεί η διάρκεια της ζωής. Οι ερευνητές λένε βέβαια πως μόνο ελάχιστοι από αυτούς θα κερδίσουν κάποιους μήνες παραπάνω και ακόμα πιο λίγοι τυχεροί κάποια χρόνια.

Αυτά τα αποτελέσματα έφεραν αναστάτωση στην βρετανική Αντιπροσωπεία των Διατροφικών Στάνταρτ (Food Standards Agency), η οποία το 2009 παρουσίασε έρευνα που δείχνει πως τα βιολογικά προϊόντα δεν περιέχουν περισσότερες θρεπτικές ουσίες από τα συμβατικά.

Σε κάθε περίπτωση, τα βιολογικά προϊόντα παράγονται με φυσικές διαδικασίες, γεγονός που τα καθιστά ευεργετικά για την ανθρώπινη υγεία και παράλληλα φιλικά προς το περιβάλλον.

Πηγές: [www.organic-europe.net](http://www.organic-europe.net), [ec.europa.eu](http://ec.europa.eu), [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk), [www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk)  
Αντιγραφή από: artion magazine, Περιοδικό για τη ζωή, τη γνώση, την πνευματικότητα, Τεύχος 1ο, Σεπτέμβριος 2011, Καλαμαριά [ [www.artionrate.gr](http://www.artionrate.gr) ]

<http://bit.ly/17AOMbW>