

5 причин харчуватися органічно під час та після пандемії



Останнім часом відбувається різке зростання попиту на корисні харчові продукти. COVID-19 призвів до багатьох змін у поведінці людини; значної трансформації зазнало і наше харчування. Підвищення обізнаності про роль харчових продуктів, які ми споживаємо щодня, та їх вплив на здоров'я змусив нас по-новому поглянути на найважливішу складову нашого життя – їжу. Коли йдеться про споживання безпечних, поживних та корисних продуктів харчування та напоїв, серед численних варіантів першість часто виборюють органічні продукти. Давайте розглянемо різні аргументи на користь того, чому ж органічні харчові продукти мають бути частиною вашого раціону та як завдяки цьому можна зберегти та навіть покращити своє здоров'я і здоров'я своїх близьких.

Кращий загальний стан здоров'я

Оскільки всі ми знаємо, що органічні продукти виробляють у природний спосіб, вони вільні від шкідливих хімічних домішок, залишків пестицидів, генетично модифікованих організмів, штучних барвників, підсолоджувачів та підсилювачів смаку, тому не шкодять здоров'ю людини. Органічні продукти виробляють, зокрема, з застосуванням таких методів як зелені добрива для удобрення землі та сівозмінна для оздоровлення ґрунту; тому, звісно, такий врожай є безпечнішим і кориснішим для здоров'я. Як наслідок, споживання органічної продукції забезпечує краще живлення тіла, зміцнення здоров'я та підвищення якості життя.

Багаті на антиоксиданти

Доведено, що антиоксиданти, особливо отримані з органічних харчових продуктів, відіграють у край важливу роль у покращенні загального стану здоров'я людини. Оскільки в органічних продуктах відсутні чужорідні хімічні речовини, ці продукти багаті на антиоксиданти.

Присутність останніх у їжі допомагає уникнути таких проблем як хвороби серця, передчасне старіння, когнітивна дисфункція та ін. Це також чудовий спосіб посилити імунітет.

Краще смакують

Завдяки органічним методам вирощування, органічні продукти часто є значно кращими на смак порівняно з продукцією, вирощеною конвенційними методами. Існує думка, що коли продукти вирощують органічно, без застосування хімічних пестицидів, вони смакують краще та є кориснішими для здоров'я. Завдяки присутності високих рівнів антиоксидантів продукти мають яскравіший смак і аромат,



забезпечують краще комплексне смакове враження.

На противагу цьому, якість їжі, виробленої з застосуванням синтетичних хімічних речовин, погіршується, а це обов'язково позначається на смаку продукту.

Міцніший імунітет

Традиційні та індустріальні методи виробництва харчових продуктів спрямовані на збільшення обсягів продукції та пришвидшення темпів виробництва за будь-яку ціну, тож фермери часто застосовують великі об'єми отрутохімікатів. Такі методи часто дозволяють підвищити врожайність, утім їхній довгостроковий побічний ефект не проходить непоміченим. За надмірного використання синтетичних хімічних речовин та ГМО є висока ймовірність того, що такі харчові продукти погіршуватимуть роботу імунної системи людей, які їх споживають. Ризик погіршення роботи імунної системи в тих, хто не відмовляє собі в органічному харчуванні, може бути меншим, адже органічні продукти вирощують максимально натурально, без намагання змінити природу, зазвичай вони мають вищу якість і значно багатші на різноманітні вітаміни та мінерали.



Не шкодить довкіллю

Оскільки органічні харчові продукти вирощують без використання шкідливих хімічних речовин, вони практично не шкодять довкіллю. Завдяки органічним методам землеробства мінімальним є забруднення води, повітря та ґрунту, тож у перспективі можна не боятися виникнення пов'язаних із станом цих стихій проблем зі здоров'ям. Отже, зі зростанням попиту на органічні продукти та, відповідно, збільшенням масштабів органічного виробництва, небезпека забруднення значно зменшується, що веде до кращого стану довкілля та надзвичайної якості життя. 🌱