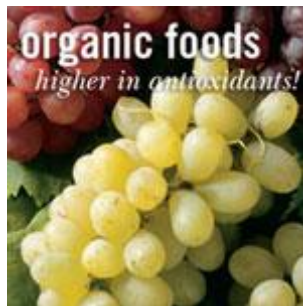


غذاهای ارگانیک

غذاهای ارگانیک به غذاهایی اطلاق می‌گردد که بدون استفاده از آفت کش ها و علف کشهای مصنوعی ارگانسمهای اصلاح شده ژنتیک تولید شده باشند.



معیار سبزیجات، میوه ها و حبوبات ارگانیک:

- 1- **خاک ایمن:** حداقل از 3 سال قبل از برداشت محصول، زمین زراعی نبایستی با آب فاضلاب آبیاری شده باشد. خاک نیز باید عاری از املاح سرب و کلراید پتاسیم باشد.
- 2- **عدم اصلاح سازی:** هیچگونه مواد افزودنی (مثل شیرین کننده ها و رنگ دهنده های مصنوعی)، پرتو دهی با پرتوهای یونیزه کننده و اصلاح ژنتیک نبایستی در روند تولید محصول بکار رفته باشد.
- 3- **ذخیره سازی و انبار مجزا:** محصولات ارگانیک باید از محصولات غیر ارگانیک تفکیک شده و بطور جداگانه نگه داری شوند.
- 4- **عدم استفاده از مواد شیمیایی مصنوعی:** عدم استفاده از ترکیبات شیمیایی مصنوعی نظیر کودهای شیمیایی، آفت کشها، حشره کشها و علف کشها. (از 3 سال قبل از برداشت محصول)

معیار گوشت، شیر، تخم مرغ و دیگر فرآورده های حیوانی ارگانیک:

- 1- حیوانات میبایستی حداکثر از روز دوم تولد به روش ارگانیک پرورش یافته باشند.
 - 2- خوراک ارگانیک: تغذیه دام و طیور باید 100 درصد از خوراک ارگانیک بوده باشد.
 - 3- هیچگونه آنتی بیوتیک و هورمون نباید استفاده شود.
 - 4- حیوانات چرنده بایستی از مرتع مناسب برخوردار باشند. هر حیوان باید از سرپناه، آب سالم، رژیم غذایی متعادل، هوای تازه، نور مستقیم آفتاب و فضای کافی برای حرکت برخوردار باشد.
 - 5- **ذخیره سازی و انبار مجزا:** فرآورده های ارگانیک بایستی از محصولات غیر ارگانیک تفکیک شده و جداگانه نگه داری شوند.
- نکته:** در کشاورزی سنتی از کودهای مصنوعی و در کشاورزی ارگانیک از کودهای طبیعی مانند کمپوست استفاده میگردد.

نکته: در کشاورزی سنتی از آفت کشهای مصنوعی و در کشاورزی ارگانیک از حشرات و پرندگان نافع، محدود کردن جفتگیری آفات، کندن علفهای هرز و در صورت نیاز از حشره کشهای مجاز کشاورزی ارگانیک نظیر اسید بوریک برای کنترل و ریشه کن کردن آفات استفاده میشود.

مضرات کشاورزی و محصولات تهیه شده به روش سنتی:

1- در کشاورزی سنتی و متعارف از بیش از 300 ترکیب شیمیایی خطرناک و مصنوعی نظیر آفت کشها، علف کشها و کودهای شیمیایی بمنظور کنترل آفات و حشرات و حاصلخیز سازی خاک استفاده میگردد که بقایای این مواد پس از ورود به بدن میتواند موجب مشکلات عدیده ای گردد منجمله: بروز نقصهای مادرزادی، تولد نوزاد با وزن کم، اختلال در سیکل ماهانه زنان، سقط جنین، بلوغ زودرس و یا دیر رس، یائسگی پیش رس، تغییر در رفتار جنسی، کاهش تعداد اسپرم مردان، کاهش باروری و یا ناباروری، تغییر در سرعت متابولیسم، اختلال در سیستم غدد داخلی، ضعف عضلانی، کاهش حافظه، آسیب به سیستم عصبی و مغز، کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن و سرطانزایی. یافته ها حاکی از آنست که 60 درصد سموم دفع آفات، 90 درصد قارچ کشها و 30 درصد حشره کشها سرطانزا میباشند.

2- استفاده از کودهای شیمیایی و آفت کشها سبب آلودگی آب، خاک و هوا میگرددند.

3- استفاده بی رویه از کودهای شیمیایی و آفت کشها موجب میشود تا آفتها نسبت به سموم مقاوم گردیده و آفتهای جدیدی نیز ظاهر گردند.

4- پرتو دهی محصولات یعنی آنکه محصولات را در معرض میزان کنترل شده پرتوهای یونیزه کننده قرار میدهند تا اینکه باکتریایی نظیر E. COLI و سالمونلا نابود گردیده و درواقع محصولا را به این طریق ضد عفونی میکنند. کنترل حشرات و انگلها، افزایش ماندگاری و جلوگیری از جوانه زدن از دیگر علل پرتو دهی محصولات غذایی میباشد. اما این پرتو دهی موجب: 1- از دست رفتن میزان اندکی از مواد مغذی محصولات میشود. 2- هنگامی که مواد غذایی پرتو دهی میشوند مواد شیمیایی سرطان زایی بنام CYCLOBUTANONES تشکیل میگردد.

5- مهندسی ژنتیک و یا اصلاح ژنتیک محصولات به جداسازی، دستکاری و انتقال ژنها اطلاق میگردد. در این روش ژنهای با خاصیت مطلوب از یک گونه جدا گردیده و به گونه هدف انتقال داده میشود. بهبود کیفیت، افزایش تولید، ایجاد یک صفت مطلوب و مقاوم ساختن محصولات در برابر آفتها و تنشهای محیطی از کاربردهای مهندسی ژنتیک میباشد. مضرات محصولات اصلاح شده ژنتیکی شامل بروز نقصهای مادرزادی، کاهش طول عمر، افزایش حساسیت زایی مواد غذایی (بعلت تغییر در زنجیره پروتئینها)، فقر مواد مغذی، مقاومت آنتی بیوتیکی (احتمال دارد ژنهای مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها به باکتریهای بیماریزا در بدن منتقل گردد و یک بیماری جدید و مقاوم در برابر آنتی بیوتیکها ایجاد شود).

6- استفاده هورمونها در دام و طیور رشد آنها را تسریع کرده و فربه شدن آنها را سرعت میدهد. اما از ارزش غذایی آنها میکاهد. آنتی بیوتیکها هم که برای جلوگیری از بیمار شدن دام و طیور مورد استفاده قرار میگیرند میتواند در انسان مقاومت آنتی بیوتیکی ایجاد کند.

نکته: از میان مواد غذایی که به روش سنتی عرضه میگردند سیب، هلو، گلابی، سیب زمینی، زردآلو، اسفناج، توت فرنگی، شلیل، انگور، کرفس، تمشک و گیلاس بیشترین و کیوی، انبه، پیاز، موز، بروکلی، گل کلم، آناناس، ذرت؛ نخود فرنگی، آوکادو، هندوانه، آلو و بادنجان کمترین آلودگی را به باقیمانده آفت کشها دارند.

فواید زراعت ارگانیک:

- 1- در کشاورزی ارگانیک آب توسط مواد شیمیایی آلاینده مانند کودهای مصنوعی، آلوده نمیگردد.
- 2- در کشاورزی ارگانیک تعادل اکوسیستم و حاصلخیزی خاک حفظ میگردد. فرسایش خاک نیز تا 50 درصد کاهش می یابد.
- 3- تنوع زیستی در زمینهای زراعی ارگانیک 57 درصد بیشتر است. (به علت عدم استفاده از سموم آفت کش و علف کش)
- 4- کشاورزان در معرض سموم و آلاینده های کمتری قرار میگیرند.

فواید مصرف مواد غذایی ارگانیک:

- 1- ارزش غذایی بالاتری دارند. میزان ویتامین C، کلسیم، منیزیم، آهن و فسفر در مواد غذایی ارگانیک بیشتر است.
- 2- مواد غذایی ارگانیک حاوی آنتی اکسیدان بیشتری میباشند. در مواد غذایی ارگانیک آنتی اکسیدان PHENOLIC بیشتر یافت میگردد (50 درصد بیشتر از محصولات غیر ارگانیک). چراکه آفت کشتهای مصنوعی تولید این مواد را در گیاهان کاهش داده اما کودهای حیوانی و آلی بکار رفته در کشاورزی ارگانیک تولید آنها را افزایش میدهد.
- 3- کمتر سمی هستند. محصولات ارگانیک سالم تر بوده و به بقایای آفت کشتهای آلی کمتر آلوده میباشند. همچنین این محصولات فاقد افزودنیهای غذایی بوده و طبعاً سالمتر میباشند.
- 4- خوشمزه و خوش طعم تر هستند. یکی از دلایل آن این است که محصولات ارگانیک پس از برداشت در مدت زمان کمتری بدست مصرف کننده رسیده و تازه تر میباشند. و همچنین در محصولات تهیه شده به روش سنتی، با فرآوریها و دستکاریهایی که بروی آنها صورت میگیرد تنها به ظاهر، رنگ، بالا بردن ماندگاری، افزایش تولید و مقاوم کردن آنها در برابر صدمات ناشی از حمل و انبار داری توجه میشود و نه کیفیت و ارزش تغذیه ای آن.
- 5- تولید کنندگان محصولات ارگانیک از استانداردها و دستورالعمل های بسیار سخت گیرانه ای تبعیت میکنند که احتمال آلوده شدن اینگونه محصولات به هر گونه مواد شیمیایی و سمی منتفی میباشد.

معایب محصولات ارگانیک:

- 1- گرانبهتر هستند.
- 2- تولید و عرضه آنها بسیار محدود است.

منبع: مردمان