



LATINA E IL BIO



Mangiare biologico, contribuisce a ridurre il rischio di malattie. È stato dimostrato che questi cibi contengono il 48% in meno di cadmio (un minerale che può essere tossico per gli esseri umani), e spesso presentano una maggiore quantità di vitamine, sali minerali e di antiossidanti.

La scelta di alimenti biologico può aiutare a sentirsi meglio e preservare l'ambiente

Indipendentemente dalla dieta, alimenti biologici sono una priorità intelligente. La scelta di alimenti biologici è una scelta efficace per la salute personale e planetaria. L'acquisto di agricoltura biologica priva di sostanze chimiche nocive, maggior apporto nutrizionale, gusto e sostenibilità per l'ambiente è un modo concreto per migliorare immediatamente la propria salute immediata e la speranza di un futuro migliore delle generazioni a venire.

PERCHE' MANGIARE BIOLOGICO

1. Evitare i prodotti chimici



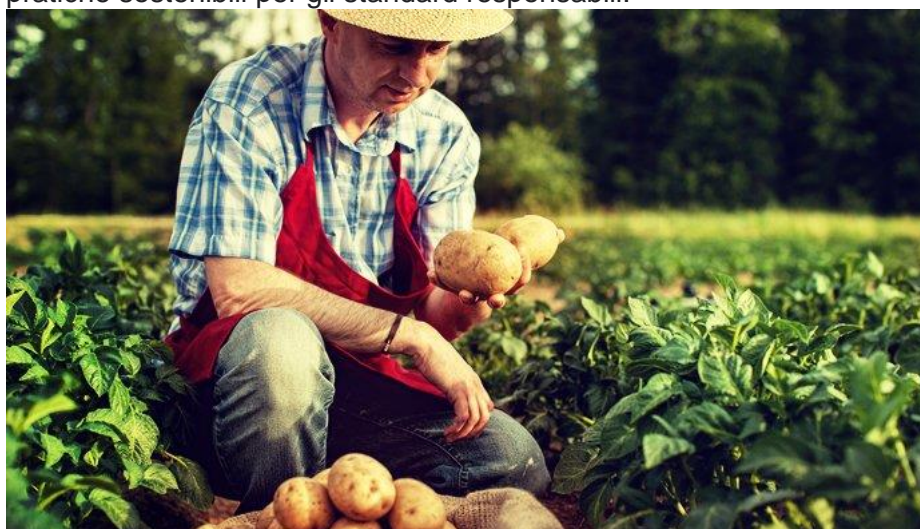
Mangiare cibi provenienti da agricoltura biologica è l'unico modo per evitare il cocktail di veleni chimici presenti negli alimenti coltivati in commercio. Più di 600 sostanze chimiche attive sono registrati per uso agricolo. L'applicazione media equivale a circa 16 chili di pesticidi chimici a persona ogni anno.

La National Academy of Sciences riporta che il 90% delle sostanze chimiche applicate agli alimenti non sono state testate per gli effetti sulla salute a lungo termine prima di essere considerati "sicuri".

Inoltre, solo una piccola percentuale di alimenti è testata per residui di antiparassitari. I pesticidi più pericolosi e tossici richiedono metodi di prova speciali, che non vengono tenuti in considerazione.

2. Il biologico è più nutriente

Alimenti coltivati biologicamente sono più nutrienti e ricchi di vitamine, minerali, enzimi e micronutrienti rispetto agli alimenti coltivati con tecniche normali. Il terreno è gestito e nutrito con pratiche sostenibili per gli standard responsabili.



Giornali di medicina alternativa e complementare hanno condotto numerosi studi pubblicati che confrontano il valore nutrizionale di frutta, verdura e cereali biologici contro prodotti coltivati convenzionalmente, concludendo che ci sono molto più nutrienti nelle colture cibi biologici.

Inoltre, lo studio verifica che cinque porzioni di verdure coltivate biologicamente (come lattuga, spinaci, carote, patate e

cavoli) forniscono un adeguato apporto di vitamina C, che è insufficiente nello stesso numero di porzioni di verdura coltivate convenzionalmente.

In media, gli alimenti biologici forniscono: 21,1% in più di ferro (rispetto ai loro omologhi convenzionali); 27% in più di vitamina C; 29,3% in più di magnesio; 13,6% in più di fosforo.

3. Il sapore più buono

Alimenti da agricoltura biologica in generale hanno un sapore migliore perché un terreno ben bilanciato produce piante forti e sane.



4. Evitare gli OGM

Il cibo e gli organismi geneticamente modificati (OGM) stanno contaminando il nostro approvvigionamento alimentare a un ritmo allarmante, con ripercussioni al di là di ogni previsione.



Il cibo coltivato biologicamente non può essere geneticamente modificato in alcun modo. Mangiare biologico è l'unico modo per essere sicuri di non mangiare OGM.

5. Evitare ormoni, antibiotici e farmaci in prodotti di origine animale

La carne convenzionale e latticini sono i cibi a più alto rischio per la contaminazione da sostanze nocive. Più del 90% dei pesticidi americani consumano si trovano nel tessuto adiposo e di carne e latticini.

La maggioranza di assunzione di pesticidi viene da carne, pollame, pesce, uova e latticini perché questi alimenti sono tutti in cima alla catena alimentare.

Mucche, polli e maiali sono parti di animali nutriti, sottoprodotti, farina di pesce e cereali che sono fortemente e collettivamente carico di tossine e sostanze chimiche. Prodotti di origine animale basso contenuto di grassi sono meno pericolosi, come tossine e sostanze chimiche si accumulano e concentrano nel tessuto adiposo.

Gli antibiotici, farmaci e ormoni della crescita passano direttamente in carne e latticini. Negli allevamenti convenzionali possono essere somministrati ormoni sessuali e ormoni della crescita per il bestiame

per aumentare artificialmente la quantità di carne e latte senza la necessità di alimentazione supplementare. Gli ormoni alimentati a mucche non possono essere suddivisi, anche ad alte temperature. Pertanto rimangono in forma completa e passano direttamente nella dieta del consumatore quando la carne viene mangiata.



Le principali preoccupazioni per i consumatori includono l'insorgenza precoce della pubertà, la crescita dei tumori, rischi di cancro intensificati, e problemi genetici. Ormoni della crescita nel latte (rBGH o rBST) sono geneticamente modificati e sono stati direttamente collegati al cancro, soprattutto nelle donne.

La scelta di prodotti biologici di origine animale è determinante, soprattutto per i bambini, le donne incinte, e madri che allattano.

6. Preservare la diversità agricola

La perdita di specie dilagante è una grande preoccupazione ambientale di oggi.

Si stima che il 75% della diversità genetica delle colture agricole è andata perduta nel secolo scorso. Appoggiarsi su uno o due varietà di un determinato alimento è una formula di devastazione. Per esempio, si consideri che solo una manciata di varietà di patate dominano il mercato attuale, mentre migliaia di varietà di una volta erano disponibili.



Oggi, la maggior parte delle aziende agricole industriali crescono anche solo un raccolto piuttosto che una serie di colture su un pezzo di terra.

La rotazione delle colture è una tecnica semplice ed efficace utilizzata in agricoltura biologica per ridurre la necessità di pesticidi e migliorare la fertilità del suolo.

Alimenti prodotti in modo convenzionale sono a maggior rischio, piuttosto che una varietà di ceppi autoctoni che sono tolleranti a condizioni regionali come la siccità e parassiti. Molte aziende biologiche crescono una gamma assortita di cibo, prendendo in considerazione elementi naturali e tradizionali. La diversità è fondamentale per la sopravvivenza.

7. ridurre l'inquinamento e proteggere l'acqua e il suolo

I prodotti chimici agricoli, pesticidi e fertilizzanti stanno contaminando il nostro ambiente, avvelenando i nostri preziosi fornitori di acqua, e distruggendo il valore dei terreni agricoli fertili.

Standard biologici certificati non consentono l'uso di sostanze chimiche tossiche in agricoltura e richiedono una gestione responsabile di terreno sano e della biodiversità.

Si stima che solo lo 0,1% di pesticidi utilizzati raggiungere i parassiti bersaglio. La maggior parte dei pesticidi (99%) viene lasciata a impatto sull'ambiente.



8. Preservare i nostri ecosistemi

L'agricoltura biologica è eco-sostenibile ed in armonia con la natura.

La conservazione del suolo e la rotazione delle colture mantiene terreni agricoli sani, e l'astinenza chimica preserva l'ecosistema.

Fauna, insetti, rane, uccelli e organismi del suolo sono in grado di svolgere il proprio ruolo, senza interferenze o compromessi.



9. sostenere l'agricoltura direttamente

L'acquisto di alimenti biologici è un investimento in un futuro redditizio. L'agricoltura commerciale e convenzionale è fortemente sovvenzionata con soldi delle tasse

Ogni anno, i contribuenti sovvenzionano l'agrobusiness commerciale. La moderna agricoltura rivela un prezzo che non può essere misurato con precisione, ma include problemi di salute, i danni ambientali, e la perdita e l'estinzione della fauna selvatica e l'ecologia.

