

PAMIĘTAJ!

Żywność pochodząca z upraw ekologicznych stanowi najtańszy i jednocześnie bardzo skuteczny sposób profilaktyki zdrowotnej!

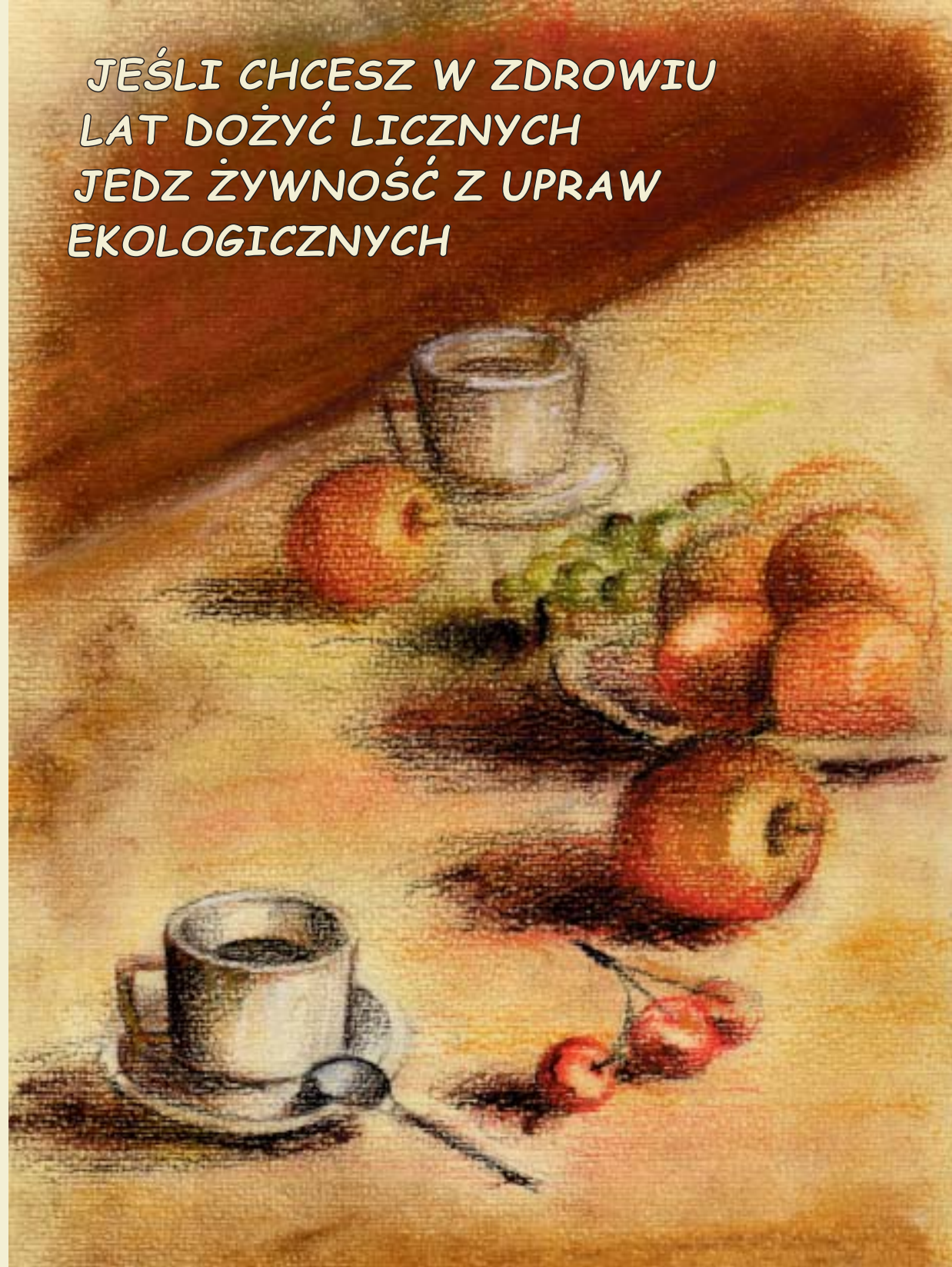


Polski Klub Ekologiczny Koło Miejskie w Gliwicach
ul. Kaszubska 2 (wejście od ul. Akademickiej)
44-100 Gliwice, skr. poczt. 489
tel./fax: (032) 231 85 91,
e-mail: biuro@pkegliwice.pl
www.pkegliwice.pl



Druk sfinansowano z dotacji:
Funduszu Inicjatyw Obywatelskich

JEŚLI CHCESZ W ZDROWIU
LAT DOŻYĆ LICZNYCH
JEDZ ŻYWNOSĆ Z UPRAW
EKOLOGICZNYCH



Współczesne metody wytwarzania żywności dążące do ciągłego wzrostu wydajności przez chemizację rolnictwa nie zapewniają produktów o wysokiej wartości odżywczej. Produkty te często zawierają nadmiar azotanów, pozostałości pestycydów, metale ciężkie, węglowodory aromatyczne i wiele innych szkodliwych dla zdrowia zanieczyszczeń chemicznych.



Metale ciężkie (olów, kadm, rtęć) powodują tzw. choroby cywilizacyjne, to znaczy choroby krążenia, cukrzycę, nowotwory i miażdżycę.

Pozostałości pestycydów wywołują alergie i zmniejszają odporność organizmu.

Nietoksyczne azotany w przewodzie pokarmowym redukują się do niebezpiecznych (szczególnie dla niemowląt) **azotynów**, a te przekształcają się w **kancerogenne nitrozoaminy**.

Węglowodory aromatyczne (m.in. rakotwórczy benzo(a)piren) można znaleźć w nieprawidłowo suszonym ziarnie zbóż i niewłaściwie wędzonych przetworach mięsnych.

Cechą większości zanieczyszczeń żywności jest to, że ich obecność **jest niezauważalna!** Skażony produkt nie staje się **niesmaczny!**

Niestety, ostrzegawcze funkcje smaku i powonienia w tym przypadku zawodzą.

Wielu konsumentów poszukuje żywności o wysokich walorach, jakie zapewniają tylko **produkty z upraw ekologicznych**. Rolnik ekologiczny **nie stosuje wcale nawozów sztucznych**. W przypadku deficytu jakiegoś składnika dodaje zmielone minerały, jak margiel, dolomit czy kredę. **Nie stosuje pestycydów**, dzięki czemu nie zanieczyszczają one płodów rolnych, wód powierzchniowych i gruntowych. Ochronę roślin zapewniają metody biologiczne i mechaniczne.



Żywność pochodząca z gospodarstw ekologicznych:

- **jest pełnowartościowa** - wykazuje zbilansowaną zawartość składników pokarmowych,
- **jest mało przetworzona** - tylko w niezbędnym stopniu (rozdrobiona, suszona, kiszona) i nie zawiera szkodliwych dodatków chemii spożywczej (konserwantów, barwników, spulchniaczy),
- **nie zawiera zanieczyszczeń chemicznych**,
- **warzywa i owoce długo zachowują świeżość**.

W rolnictwie ekologicznym **nie akceptuje się organizmów genetycznie modyfikowanych!**

Na podstawie porównania cech pożytecznych produktów z upraw ekologicznych i konwencjonalnych, stwierdzono znacznie wyższe walory smakowe tych pierwszych, większe zawartości witaminy C, cukrów, wartościowego białka i składników mineralnych.