

Por que consumir alimentos orgânicos?

Eles protegem a sua saúde e o equilíbrio da natureza



Linda Lerner

Você sabia que pesquisas internacionais mostram que quando uma criança atinge um ano de idade já recebeu a dose máxima aceitável para uma vida inteira de 8 pesticidas que causam câncer?

Os alimentos orgânicos melhoram a sua saúde porque os agricultores não utilizam agrotóxicos ou fertilizantes químicos no cultivo. Tais componentes são nocivos e interrompem a produção de antioxidantes, substâncias que combatem o câncer, fortalecem o sistema imunológico e reduzem os efeitos do envelhecimento. Além disso, testes comprovam que o aumento de certos tipos de câncer como linfoma, leucemia, câncer de mama, de útero e de próstata está ligado a produtos químicos sintéticos utilizados na agricultura convencional, tal como o DDT pesticida largamente utilizado após a Segunda Guerra Mundial.

Alimentos orgânicos são mais saborosos, por não haver toxinas em seu crescimento. Sua produção é feita em solos ricos e balanceados com adubos naturais, produzindo alimentos mais nutritivos. Pesquisas internacionais demonstram que alimentos orgânicos apresentam, em média, um acréscimo de 63% de cálcio, 73% de ferro, 118% de magnésio, 178% de molibdênio, 91% de fósforo, 125% de potássio e 60% de zinco que os alimentos convencionais. Os orgânicos possuem menor quantidade de mercúrio (29%), substância que pode causar doenças graves, segundo informação publicada no Journal of Applied Nutrition, 1993.

Não agredem o meio ambiente

Os sistemas orgânicos de produção utilizam técnicas que previnem a devastação de florestas e o ataque à biodiversidade. Com isso, os ecossistemas são preservados, protegendo futuras gerações da contaminação química. Alimentos orgânicos conservam



a água que em algum momento iremos consumir. Por não utilizarem agrotóxicos e fertilizantes baseados em nitrogênio, os produtores não contaminam os rios e lençóis freáticos, mantendo a qualidade da água que consumimos. Alimentos orgânicos são certificados e ajudam os pequenos agricultores. O selo de certificação fornece ao consumidor muito além da certeza de estar levando para a casa um produto isento de contaminação química. Garante também que esse produto seja o resultado de uma agricultura capaz de assegurar qualidade ao ambiente natural, qualidade nutricional e biológica de alimentos e qualidade de vida para quem vive no campo e nas cidades. Ou seja, o selo de orgânico é o símbolo não apenas de produtos isolados, mas também de processos mais ecológicos de se plantar, cultivar e colher alimentos. ■

Aqui vai uma dica de onde comprar produtos orgânicos por um preço mais barato:

Feira Orgânica no Jardim Botânico, ao lado da Igreja de vidro na Lagoa, sábado das 8h às 13h

Feira Orgânica no Leblon, Praça Antero de Quental, quinta-feira de 7h às 13h

Linda Lerner

Educadora de Saúde pelo Hipocrattes

Health Institute – Flórida/EUA

Coordenadora de aulas sobre alimentação saudável

Informações:

lindalerner7@gmail.com

tel.: 2286-8772 / 7867-9809

A SAÚDE É VERDE

Você conhece o Suco da Luz do Sol ou Clorofila?

Rejuvenesce as células, prevenindo doenças
Purifica o organismo, regulando o intestino
Emagrece, você se sente alimentado
Revitaliza, aumentando a disposição física

**HOTALIÇAS 100% ORGÂNICAS
E VEM DO SOL**

Entregamos todos os dias pela manhã na sua residência ou trabalho
2286-8772 / 2529-8044 / 7867-9809

INVISTA EM SUA SAÚDE

BEBA ÁGUA MINERAL



ENTREGAS GRATUITAS A EMPRESAS E RESIDÊNCIAS
Garrafrão de 20 litros

2259-8266
2239-6827
9138-4472
9328-4527