

Чем органические продукты отличаются от неорганических?

ОРГАНИЧЕСКИЕ

1 В органических фруктах и овощах **на 20-70% больше антиоксидантов**, чем в неорганических.

Антиоксиданты борются со свободными радикалами, которые в большом количестве повреждают важные компоненты клеток, они начинают плохо функционировать и погибать..

2 Органические фрукты и овощи содержат **больше витаминов**, в частности витамина С, цинка, железа, что подтверждено исследованиями.

3 порции органических овощей в день = 5 порциям неорганических. Так как в них больше питательных веществ, то съедая меньше по объему, Вы также получаете рекомендуемую дневную норму овощей.

3 Для органических продуктов используются **более щадящие методы обработки**, позволяющие максимально сохранить их свойства. Например, для обеззараживания органических специй проводится только паропропарка, обычных - фумигация и облучение.

4 В органически выращенных овощах и фруктах в среднем **на 30% меньше нитратов**.

5 На органические продукты у Вас **с меньшей вероятностью будет аллергия**. Так как часто бывает аллергия именно на химикаты - например, глифосат, используемые при выращивании пшеницы, а не глютен, естественно содержащийся в ней.

НЕОРГАНИЧЕСКИЕ

1 Количество остатков пестицидов и прочих химикатов в отдельно взятом продукте ничтожно мало, однако если **посчитать все, что попадает в человека изо дня в день с едой, косметикой, воздухом и водой**, то количество будет уже значительно более заметно. Пестициды находят даже в грудном молоке!

Например, Вы едите обычно выращенный **огурец, а вместе с огурцом** Вы с большой вероятностью также едите что-то из списка: имидаклоприд,, металаксил, боскалид, хлорпирифос, фенгексамид и т.д. Только Вам никто об этом не скажет, и на этикетке это указано не будет.

2 **Уровень токсичных металлов** бывает намного выше в неорганических продуктах. Например, уровень кадмия (является канцерогеном) в неорганическом зерне выше в среднем на 50%. Это все равно ниже допустимой нормы, однако опасения ученых вызывает то, что он накапливается. Был случай, когда куркуму отозвали с рынка из-за превышения уровня свинца.

3 Неорганические фрукты и овощи **рекомендуется очищать** перед употреблением, **что приводит к потере витаминов**, так как много их содержится именно в шкурке или прямо под ней.

4 **Мытые овощи** не стоит покупать совсем. Их моют не водой, а специальными средствами, которые полностью не смываются, так как производители экономят ресурсы и не "полоскают" овощи 10-15 раз, что требуется для полного удаления остатков. Их нужно обязательно чистить, из-за чего опять теряются витамины.

5 В **большинстве оливковых масел** присутствуют следы инсектицидов, их число может достигать 20. Один из самых распространенных - диметоат, который используется для борьбы с оливковой фруктовой мухой, в 2020 году планируют запретить из-за генотоксических и канцерогенных свойств.

У нас его можно купить по весьма скромной цене - 600 р/л.