



با غذاهای ارگانیک

آشنا شویم



کودکان در مهدهای کودک و دانش آموزان در مدارس می‌توانند فضای مناسبی را برای تهیه باغچه‌های سبزی کاری در نظر بگیرند و از محصولات خود برای تغذیه در وعده اصلی و یا میان وعده و همچنین ترویج فرهنگ مصرف سبزی و استفاده از سبزی تازه بهره ببرند.



Design: sahar 0251-7736165

سعیده معانی: کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تره و یا هر سبزی که خود تمایل داشته باشید می‌تواند شما را به اهداف نهایی که دریافت محصول ارگانیک است برساند.

همه ما با توجه به شرایط زندگیمان می‌توانیم به راحتی با صرف وقت و هزینه کم به این محصولات در فصول مختلف دسترسی داشته باشیم.

خانواده‌هایی که دارای حیاط مستقل هستند می‌توانند علاوه بر باغچه‌های سبزی کاری برای کشت انواع حبوبات مانند باقالا، انواع صیفی‌جات مانند کدو و بادمجان و گوجه فرنگی، فلفل سبز و ... اقدام نمایند.

خانواده‌هایی که در مناطق روستایی هستند استفاده از گوشت مرغ و همچنین تخم مرغ‌های به دست آمده از مرغ‌های که در فضای باز پرورش پیدا می‌کنند و غذاهای طبیعی می‌خورند و از مواد غذایی طبیعی تغذیه می‌کنند می‌تواند یکی از بهترین غذاهای طبیعی و ارگانیک باشد.





عسل و ده‌ها محصول کشاورزی و دامی در سراسر دنیا به شکل ارگانیک تولید می‌شود که البته این محصولات گران‌تر از محصولات مشابه خود هستند.

چگونه در خانه محصولات ارگانیک (طبیعی) داشته باشیم

یکی از توصیه‌های مهم و کاربردی کارشناسان استفاده از محصولات ارگانیک است که به راحتی و بدون افزایش بار مالی می‌توان آنها را تهیه کرد. سبزی‌کاری در مناطق شهری علاوه بر اینکه به زیبایی شهر و همچنین به تازه شدن هوا کمک می‌کند می‌تواند سرگرمی خوبی برای کودکانمان باشد و حس مسئولیت‌پذیری را نیز در آنها تقویت کند. برای مثال ما می‌توانیم در فضاها بسیار کوچک حتی در آپارتمان برخی از این محصولات را پرورش داده و برای مصرف خود و خانواده از آن استفاده کنیم. تهیه یک گلدان کوچک که برخی سبزی‌ها مانند جعفری، گشنیز،



دستگاه گوارش، ابتلا به پارکینسون و پوکی استخوان، بروز نقص‌های ژنتیکی، تولد نوزادانی با وزن کم و افزایش سقط جنین و اختلالات هورمونی سلامت افراد به ویژه کودکان و مادران باردار را به خطر اندازد. گاهی اوقات استفاده از انواع سموم و یا اصلاحات ژنتیکی فقط به خاطر داشتن ظاهر زیبا و یا نگهداری برای مدت طولانی است که نه تنها سودی برای مصرف‌کننده ندارد بلکه باعث عوارض جبران‌ناپذیری خواهد شد. بعد از گذشت سال‌ها محققان دوباره به این فکر افتاده‌اند که تهیه غذاهایی که هیچ‌گونه مواد شیمیایی به آن‌ها اضافه نشده و به شکل کاملاً طبیعی تهیه می‌شوند، علاوه بر داشتن ارزش غذایی بالا عاری از هرگونه ماده شیمیایی مضرند.

در حال حاضر محصولات غذایی ارگانیک شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، حبوبات، گوشت گاو و گوسفند، شیر، گوشت مرغ و تخم مرغ،



با غذاهای ارگانیک (طبیعی) آشنا شویم

امروزه به دلیل افزایش جمعیت، مسئله تامین غذا یکی از چالش‌های مهم دولت‌مردان است و در حال حاضر در تمام دنیا برای پیشگیری از خطرات احتمالی ناشی از آفت‌زدگی، بیماری و... محصولات کشاورزی و دامی از انواع کودهای شیمیایی، سموم کلره و فسفره، آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود.

در پاره‌ای از موارد استفاده بیش از حد این مواد شیمیایی می‌تواند با عوارضی مانند اختلال در کارایی قلب و بروز اشکال در سیستم خون‌رسانی بدن، اختلال در هضم غذا و کارکرد