Żywność organiczna: Czy jest warta swojej ceny?

Jeszcze kilka lat temu produkty organiczne można było kupić jedynie w sklepach ze zdrową żywnością. Obecnie rynek produktów organicznych coraz szybciej rośnie w siłę. Wyraźnie widać, że konsumenci chętnie przeznaczają więcej pieniędzy na żywność organiczną, która cały czas zyskuje na jakości i różnorodności. Czy wydatek się jednak opłaca?

CO TO ZNACZY „ORGANICZNY”

Wytwarzaniem żywności organicznej zajmują się rolnicy, którzy dbają o środowisko dla przyszłych pokoleń, stosując płodozmian (który wpływa korzystnie na biologiczną różnorodność), chroniąc i odnawiając glebę oraz starając się oszczędzać wodę i dbać o jej źródła. Produkty organiczne uprawia się i przetwarza bez użycia sztucznych nawozów, pestycydów, środków chwastobójczych, sztucznych składników czy konserwantów. Zgodnie z przepisami, żywność organiczna nie jest naświetlana. Jeśli na etykiecie widnieje napis „w 100% organiczny”, produkt nie zawiera także składników modyfikowanych genetycznie. Organiczne mięso, drób, jajka i nabiał pochodzą od zwierząt, którym nie podaje się antybiotyków ani hormonów wzrostu. Żywność organiczną pochodzenia roślinnego można jednak uprawiać z zastosowaniem pestycydów – pod warunkiem, że nie są syntetyczne. Niestety, niektóre pestycydy organiczne bywają niebezpieczne dla zdrowia. Na przykład pyretryny to naturalne, otrzymywane z kwiatów substancje owadobójcze, które mogą wywoływać reakcje alergiczne. Naturalnie występujące związki miedzi również można stosować w uprawach organicznych, chociaż są potencjalnie toksyczne.

CZY ORGANICZNA ŻYWNOŚĆ JEST BARDZIEJ POŻYWNA?

W roku 2012 w amerykańskim czasopiśmie medycznym „Annals of Interal Medicine” opublikowano analizę 240 badań porównującą zdrowotne właściwości produktów pochodzących z upraw konwencjonalnych i organicznych. Różnic było niewiele. Inne badania wykazują jednak, że żywność organiczna zawiera więcej przeciwutleniaczy, więc dyskusja na ten temat z pewnością będzie jeszcze trwała długo. Należy pamiętać, że etykieta „organiczny” nie oznacza, że produkt jest bogaty w substancje odżywcze i automatycznie zdrowy. Mięso organiczne zawiera tyle samo nasyconych tłuszczów co mięso zwierząt hodowanych metodą konwencjonalną, a cukier organiczny dostarcza dokładnie tylu kalorii, co zwykły.

CZY ORGANICZNA ŻYWNOŚĆ JEST BARDZIEJ BEZPIECZNA?

Żywność organiczna również może być zanieczyszczona wykorzystywanymi w rolnictwie syntetycznymi substancjami chemicznymi znajdującymi się w glebie lub przenikającymi do produktów w czasie magazynowania. Badania przeprowadzone na 94 000 próbek ponad dwudziestu najważniejszych produktów rolnych (sponsorowane przez organizację non profit Consumers Union) wykazały, że żywność organiczna zawierała około jednej trzeciej pozostałości substancji chemicznych w porównaniu z żywnością uprawianą metodą konwencjonalną. Nie ma jednak pewności, czy owa ilość wpływa szkodliwie na zdrowie konsumentów. Chronienie dzieci przed pestycydami może przynieść więcej korzyści ze względu na to, że ich organizmy są mniejsze, a dieta nie tak urozmaicona, jak u dorosłych. Żywność organiczna z reguły jest mniej przetworzona, a tym samym nie tak bardzo narażona na zanieczyszczenie. Nie jest jednak odporna na patogeny (czyli czynniki chorobotwórcze) w żywności.

IDZIEMY NA ZAKUPY

Żywność organiczna bywa z reguły droższa, dlatego warto robić przemyślane zakupy. Chociaż nie ma dowodów na to, że owoce i warzywa zawierające większe ilości pestycydów stwarzają zagrożenie dla zdrowia, rozsądnie jest zacząć od wyboru organicznych wersji następujących produktów:

- Jabłka
- Seler naciowy
- Truskawki
- Brzoskwinie
- Szpinak
- Nektarynki
- Importowane winogrona
- Słodka papryka
- Ziemniaki
- Borówka amerykańska
- Sałata
- Jarmuż i kapusta liściasta

Lepiej zaoszczędzić i kupować nieorganiczne produkty o śladowej zawartości pestycydów, takie jak:

- Cebula
- Awokado
- Ananasy
- Groszek zielony
- Szparagi
- Bakłażan
- Mango
- Melon kantalupa
- Kapusta
- Kiwi
- Bataty
- Arbuzy
- Pieczarki
- Grejpfruty

Warto także rozważyć zakup organicznego mięsa. Większość z nas obawia się raczej produktów rolnych, natomiast rzadko zdajemy

sobie sprawę z tego, że również w tkance tłuszczowej zwierząt odkładają się pozostałości pestycydów spożywane wraz z paszą. Najlepiej więc kupować organiczne hamburgery, steki, kotlety wieprzowe i jagnięcinę, aby uniknąć większego stężenia szkodliwych substancji.

Fot. Adobe Stock