



الغذاء العضوي هو إختيارك لصحتك

أسباب مقنعة لتناول
الغذاء العضوي **6**



6

الغذاء العضوي هل يحتوي على قيمة غذائية أكبر

أظهرت مجموعة من الدراسات زيادات في بعض العناصر الغذائية في المنتجات العضوية، حيث يمكن أن تحتوي المنتجات الزراعية العضوية على خصائص مضادة للتأكسد بالإضافة أن المنتجات العضوية توفر مستويات أعلى بكثير من فيتامين C والحديد والمغنيسيوم والفوسفور مقارنة بالأصناف التقليدية من نفس الأغذية. (2010 ,Crinnion WJ)



1

الغذاء العضوي هو الصحي لك ولعائلتك

طبعاً لأن الطعام الصحي يبدأ بالغذاء العضوي، ف شراء وتناول الغذاء العضوي يجنبك مخاطر متبقيات المبيدات والمواد الكيميائية في غذائك، والأطفال هم أكثر عرضة لحساسية هذه العناصر الضارة وتناولهم للغذاء العضوي ضمانة لصحتهم.

2

أفضلية المذاق العضوية

عندما نتساءل هل طعم الغذاء العضوي أفضل مذاقاً؟ تكون الإجابة بالتجربة تجد أن رائحة ومذاق المنتج العضوي يتميز عن المنتج التقليدي.

3

الغذاء العضوي آمن

معرفتك لمكونات غذائك تعتبر خطوة أساسية تجاه نظام غذائي صحي، مما يعني أن غذائك لا يحتوي على مواد معدلة وراثياً أو إضافات صناعية.

4

الزراعة العضوية تحافظ على مصادر المياه

يرسخ نظام الزراعة العضوية المحافظة على التربة ومصادر المياه، وعدم استخدام مدخلات كيميائية والتي تسبب تلوث التربة ومصادر المياه.

5

الزراعة العضوية صديقة البيئة

تحافظ الزراعة العضوية على الموارد الطبيعية مثل الماء والتربة والهواء وتعزز التنوع الحيوي والتوازن البيئي ويكون بالاعتماد كلياً على مصادر طبيعية نباتية أو حيوانية أو معدنية

