

7 τροφές που δεν χρειάζεται να τις καταναλώσετε ως βιολογικές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: e-maistros.gr

Ίσως η κατανάλωση τροφίμων να μην είναι και τόσο επίφοβη όσο νομίζαμε.

Υπάρχουν και τα προϊόντα, που προτείνουμε να καταναλώσετε συμβατικά.

Κρεμμύδια

Εκτός από το να μας προκαλούν δάκρια, είναι και από τα πιο δημοφιλή συστατικά στην ελληνική κουζίνα. Τα κρεμμύδια είναι ανθεκτικά από τη φύση τους στα παρασιτοκτόνα. Για το λόγο αυτό, μόλις το 0.3% από όσα εξετάστηκαν εμφάνισαν χημικά ίχνη. Προτιμήστε τα συμβατικά καθώς οι διαφορές τους με τα βιολογικά είναι απειροελάχιστες.

Οστρακοειδή

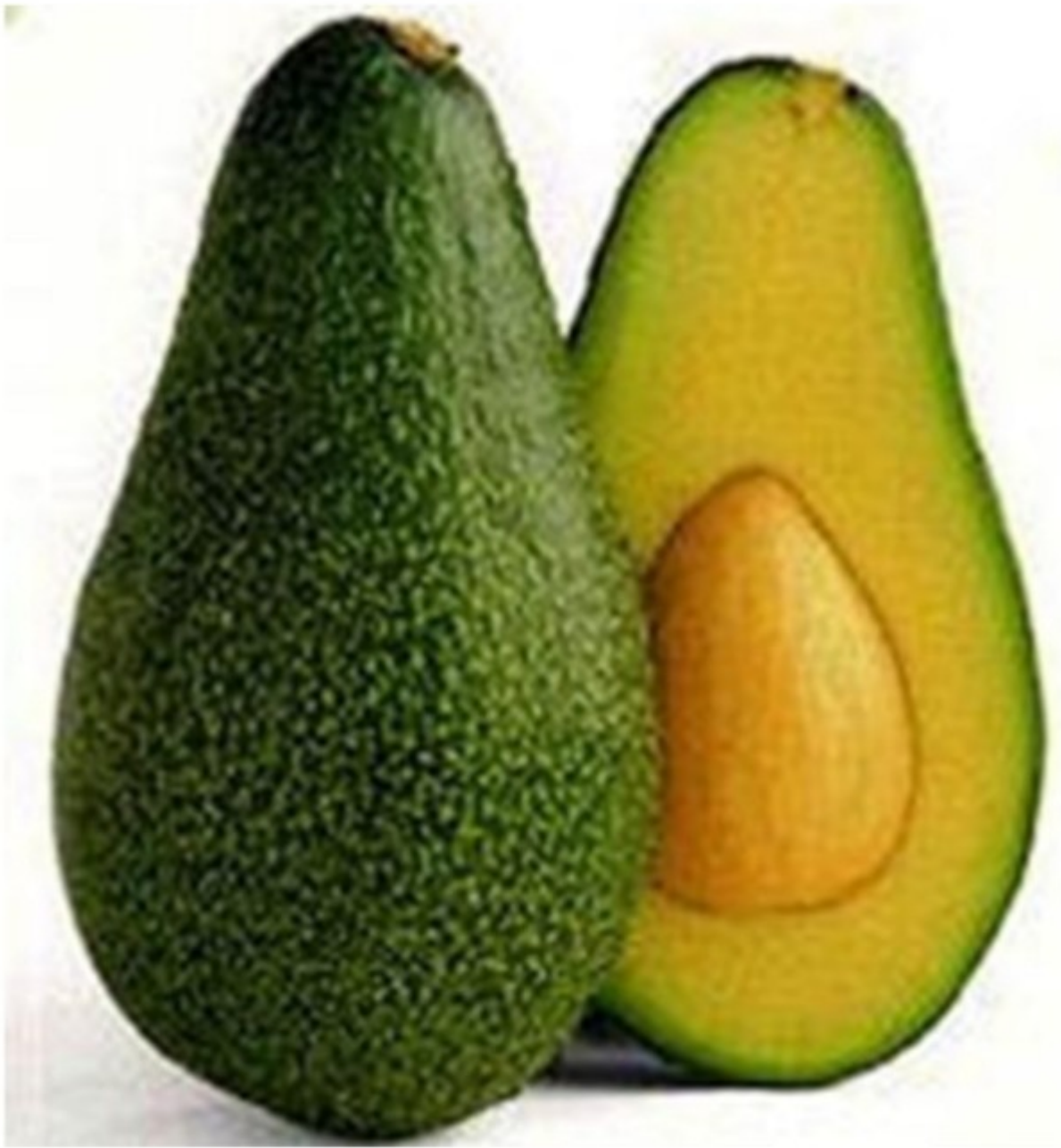
Τα εκτρεφόμενα θαλασσινά, όπως στρείδια, κυδώνια, μύδια είναι ουσιαστικά «άγρια». Τα βιολογικά δεν διατηρούνται σε λίμνες, ούτε τους δίνονται φυτοφάρμακα και είναι σχεδόν πανομοιότυπα με άγρια. Το 2002 μάλιστα, η Greenpeace έκανε μια εκτενή έρευνα για τις χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στην υδατοκαλλιέργεια και διαπιστώθηκε πως μόνο σε μια μονάδα εκτροφής

στρειδιών βορειοδυτικά των ΗΠΑ, χρησιμοποιείται ορισμένες φορές η ουσία carbaryl. Η παραδοσιακή τακτική εκτρεφόμενων οστρακοειδών, είναι απολύτως ασφαλής και συνιστάται από γιατρούν να τρώτε τακτικά στρείδια, μύδια και κυδώνια.

Μέλι

Οι μέλισσες, ως έντομα, δεν είναι εύκολο να ελεγχθούν για τον τρόπο που μαζεύουν τη γύρη και αν τα άνθη είναι βιολογικά. Επίσης, συγκεντρώνουν από τον αέρα, διάφορες ουσίες κατά τη μεταφορά τους προς την κερήθρα. Για τους παραπάνω λόγους, αγοράστε ντόπιο ή ακατέργαστο μέλι.

Αβοκάντο



Φωτό:misscare.blog.sohu.com

Ίσως ευθύνεται ο σκληρός και φολιδωτός φλοιός του, που απομακρύνει τα παράσιτα. Η εσωτερική του βρώσιμη επιφάνεια παραμένει ανέπαφη από αυτά. Ωστόσο όπως και σε όλα τα υπόλοιπα χρειάζεται μέτρο στην κατανάλωσή τους.

Σπαράγγια

Πρόκειται για ένα από τα πιο καθαρά λαχανικά. Σε χημικές έρευνες, που έχουν πραγματοποιηθεί, παρατηρήθηκαν υπολείμματα χημικών μόλις σε 3.3% του συνολικού δείγματος. Τα βιολογικά σπαράγγια πιθανώς να ελαχιστοποιήσουν τις οσμές, όμως σε ότι αφορά τη σύσταση τους δεν υπάρχει διαφορά από τα συμβατικά και δεν αξίζει να πληρώσετε τα υπερδιπλάσια.

Γλυκοπατάτες

Μια ιδιαίτερα υγιεινή επιλογή για παρεκκλίσεις από τη δίαιτά σας. Επειδή αναπτύσσουν αρκετές φορές μύκητες, έχουν την ανάγκη μιας πρόσθετης ουσίας με τον τίτλο dicloran. Η ουσία αυτή βρίσκεται σε τόσο μικρές ποσότητες (1.69mg/kg) που και μόνο ξεφλουδίζοντάς τες μπορείτε να νιώσετε ασφαλείς για να τις καταναλώσετε στη συμβατική τους μορφή.

Καρύδα

Ο εξωτικός καρπός, που συνοδεύει κυρίως γλυκά, δεν είναι απαραίτητο να καταναλωθεί βιολογικά. Έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες για τα δείγματα φυτοφαρμάκων σε καρύδες και τα αποτελέσματα ήταν μηδενικά. Το 2008 πραγματοποιήθηκε μελέτη, κατά την οποία ήταν αδύνατο να βρεθούν φυτοφάρμακα ή παράσιτα στις καρύδες και τα παράγωγά τους.

Συντάκτης: Άκης Αδαμόπουλος

Πηγή:flowmagazine.gr