

Porque consumir alimentos orgânicos?

Ter uma fazenda orgânica é uma tarefa difícil, que os produtos orgânicos cheguem a sua mesa, existe todo um trabalho que é desenvolvido desde a recuperação da terra, que outrora fora utilizada para o plantio convencional de culturas, o preparo da terra recuperada, com adubos orgânicos, um estudo das pragas e predadores naturais, que deverão ser inseridos nas plantas para controlá-las, os espaços de criação de animais, ao ar livre, com limpeza, o controle de animais doentes através de produtos e ervas naturais, e por aí vai. Para um agricultor conseguir o selo de que produz produtos orgânicos leva um tempo considerável. Mas o resultado vale a pena: produtos de mais alta qualidade, livre de agrotóxicos e pesticidas, com muito mais sabor, vitaminas e minerais, do tamanho de alimentos comuns, e não inchados de água graças a hormônios de crescimento, e principalmente, que trazem muito mais saúde a você e sua família. Os benefícios da produção e consumo dos alimentos orgânicos não se resume apenas a ter mais saúde, comer alimentos mais saborosos ou ingerir junto com eles os pesticidas e agrotóxicos usados em seu cultivo, vai muito mais além disso. Os benefícios para o planeta são inúmeros: começando pela recuperação de uma terra que antes estava poluída de agrotóxicos, cheia de pesticidas e adubos tóxicos. Essa terra é recuperada e com isso acaba a poluição de lençóis e rios próximos, o que, por sua vez, evita a morte dos animais que dependiam dessa água para sobreviver. E são esses mesmos animais, principalmente os pássaros, que ajudam o agricultor a controlar as pragas das plantas, pois são predadores naturais dessas pragas. E não precisando mais usar pesticidas, os próprios agricultores e funcionários da fazenda estão livres de contaminações por agrotóxicos utilizados no cultivo, produzindo assim alimentos saudáveis e sem nenhuma toxina que faça mal ao nosso organismo, evitando contaminações a curto e longo prazos. É um ciclo. Por isso devemos pensar seriamente em começar a consumir mais alimentos orgânicos, não apenas para incentivar cada vez mais a produção desse tipo de alimento e assim conseguir baixar os preços para o consumidor final, que são um pouco elevados em comparação aos alimentos comuns, mas também para garantir alimentos de qualidade, sabor inigualável e muito mais nutritivos à nossa mesa.

Sobre o Autor

Para saber mais sobre [alimentos orgânicos](#) visite o blog [Alimentação Saudável](#) onde Sandra Baroni publica textos muito interessantes sobre alimentos saudáveis, alimentos funcionais e orgânicos e vitaminas e minerais, onde pode obter gratuitamente um ebook que lhe revela os segredos de uma Alimentação Saudável.

Source: <http://www.artigopt.com>