

## Verdades e mentiras sobre os alimentos orgânicos

Muita gente acha que a ingestão de alimentos orgânicos é tudo o que falam sobre seus benefícios para a saúde; o passam de enganação apenas para vender os mesmos produtos por preços mais elevados. Mas as coisas não são bem assim. Não acredite piamente em tudo o que ouve e pesquise e aprenda antes de formar qualquer opinião a respeito. Existem muitos mitos a respeito dos alimentos orgânicos que devem ser quebrados. Há diferenças nutricionais entre os orgânicos e os convencionais; Os alimentos orgânicos são, de fato, mais nutritivos que os alimentos convencionais, isso deve ao fato de eles serem produzidos sem agrotóxicos, o que faz com que eles sejam livres de resíduos químicos, que acabamos ingerindo junto com os alimentos normais que compramos. Além disso esse tipo de alimento é muito mais saboroso do que um alimento comum. Os orgânicos são mais caros Se levar em conta apenas o preço da etiqueta do produto, pode parecer sim que os alimentos orgânicos sejam mais caros, porém, o valor de um produto orgânico vai muito além de seu preço. Eles são sem dúvida nenhuma muito mais nutritivos, mas, eles também possuem menos quantidade de água do que seus concorrentes convencionais, o que faz com que eles rendam muito mais em uma panela por exemplo, do que os outros que perdem mais da metade de seu tamanho pela evaporação da água. Perda de peso Muita gente interliga perda de peso com alimentação; orgânica, uma coisa não tem nada a ver com a outra. Não é porque está ingerindo uma manteiga orgânica que irá emagrecer. Alimentos orgânicos possuem as mesmas qualidades que alimentos comuns, inclusive sua taxa de gorduras. As pessoas não se preocupam com o que comem Nota-se que tem crescido a quantidade de pessoas que estão preocupadas com a qualidade do que estão ingerindo. Além disso, pessoas preocupadas com a preservação do solo, água e meio ambiente também estão crescendo. Intoxicação alimentar Outro mito bastante difundido é o fato de as pessoas associarem o risco de intoxicação alimentar com os alimentos orgânicos. Embora possa acontecer, o risco de uma intoxicação por bactérias nesse tipo de alimento é bem menor que em alimentos comuns, devido a higiene e limpeza que os produtores utilizam nesses alimentos. Agora pode ficar tranquilo a respeito de bobagens sobre os alimentos orgânicos que dizem por aí; e pode começar a pensar em incluí-los em sua alimentação para torná-la mais saudável.

&nbsp;

### 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.