



# تأثیر مواد غذایی ارگانیک و سالم در جلوگیری از بیماری های غیرواگیر (سرطان)



آرمیتا آمار ؛ نیلسا شوپیری ؛ هلنا حلال خور

دبیر راهنما : سرکار خانم رستگاری



# برای چه غذا میخوریم؟

✓ تامین انرژی

✓ رشد

✓ نگهداری و ترمیم بافت

✓ تنظیم فرآیندهای بدن

✓ لذت غذا



# تفاوت محصول ارگانیک ، طبیعی و سالم چیست ؟

عموم مردم تصور می کنند که تفاوتی بین محصولات طبیعی ، سالم و ارگانیک وجود ندارد و همه این عبارات به یک نوع محصول اشاره دارند. با این حال ، این تصور ، تصویری اشتباه است. اگر محصولات ارگانیک ، طبیعی و سالم را با یکدیگر مقایسه کنیم ، این تفاوت ها مشخص خواهد شد.





## محصول ارگانیک

محصولی که در آن هیچ گونه مواد شیمیایی (کود شیمیایی و سم) به کار نرفته باشد .

## محصول طبیعی

موادی که در طبیعت هستند و انسان در تولید شدن آنها دست نداشته است .

## محصول سالم

ممکن است کود و سم شیمیایی داشته باشد اما این مواد استاندارد هستند و دوره ی کارنس (از بین رفتن اثر کود) در آنها به اتمام رسیده است.

# بیماری های غیر واگیر و علل به وجود آمدن آنها



## سرطان

سرطان بیماری غیر واگیر با آمار مرگ و میر بالاست . علتهای متعدد این بیماری شامل : ژنتیک ، سبک زندگی ، اعصاب و روان (استرس) و از همه مهمتر تغذیه است .



یکی از عوامل سرطان انباشتگی فلزات سنگین است اما محصولات طبیعی دارای فلز سنگین نیستند ؛ مثل سرب ، جیوه و ارگانیک و کادمیوم .

همچنین تحقیقات نشان داده که محصولات کشاورزی ارگانیک سطوح پایین تری نیترات دارند و مقادیر بالای نیترات خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می دهد .

# چه موادی در محصول ارگانیک به کار نمی رود؟



- ✓ آفت کش
- ✓ آنتی بیوتیک
- ✓ هورمون رشد



از کجا بفهمیم محصولی ارگانیک است؟  
مواد غذایی زیادی در بازارهای مختلف وجود دارد که فروشندگان ادعا میکنند محصول ارگانیک میفروشند؛ اما تنها محصولاتی ارگانیک اند که دارای علامت‌هایی مخصوص باشند.

به هر نشانی  
نباید اعتماد کنید.



این علامت ها نشان دهنده مواد ارگانیک و سالم هستند .





پارس گواه گستر



بیوسان گواه

بعضی از شرکت های  
گواهی دهنده ایرانی به  
محصولات ارگانیک



گواه سبز فردوس



تلاشگران ارتقاء کیفیت تاک



گیتی آژان پردیس



اگر محصولی برچسب USDA داشته باشد تضمین می کند که این محصول 100 درصد یا حداقل 95 درصد ارگانیک است. محصولات که حاوی حداقل 70 درصد مواد تشکیل دهنده ارگانیک هستند دارای برچسب ساخته شده با مواد ارگانیک هستند اما نمی توانند برچسب USDA را استفاده کنند .

- طبق یک نظر سنجی با 124 نفر شرکت کننده ، چند نکته را متوجه می شویم ؛
- 1-39% مردم تقریباً با مواد ارگانیک آشنا هستند و تا حدی از آن در برنامه غذایی روزانه خود استفاده می کنند
  - 2-65% عموم مردم تفاوت مواد ارگانیک با محصولات سالم و طبیعی می دانند
  - 3- به عقیده 53% آنها مواد ارگانیک نسبت به مواد سالم بهتر هستند
  - 4-18% مردم از مواد ارگانیک استفاده نمی کنند ، چون اطلاعات کافی ندارند و این مواد در بازار کم عرضه می شوند
  - 5-64% مردم تا حدی از تاثیرات مواد ارگانیک بر سلامت و جلوگیری از بیماری ها مطلع هستند
  - 6-43% مردم از نحوه تشخیص مواد ارگانیک آگاهند
  - 7-32% به این دلیل از مواد ارگانیک استفاده نمی کنند که اطمینان کافی از ارگانیک بودن محصول ندارند و یا نسبت به مواد ارگانیک بی تفاوتند
  - 8-51% اگر مردم اطلاعات کافی داشته باشند ، از محصولات ارگانیک استفاده می کنند.

با توجه به نتایج به دست آمده به نظر میرسد :

1- همه مردم به صورت کامل با محصولات سالم و ارگانیک آشنا نیستند و باید آنها را از طریق رسانه ها، ارگانها، و آموزش در مدرسه ها آگاه کرد.

2- محصولات ارگانیک باید ارزان تر و در دسترس تر باشند و قابل اطمینان باشند تا مردم از آنها استفاده کنند.

با مصرف محصولات سالم و ارگانیک بدن خود را در برابر  
ویروس کرونا مقاوم کنید و در خانه بمانید 😊