

Τα τελευταία χρόνια η ασφάλεια και η ποιότητα των τροφίμων μας απασχολεί όλο και περισσότερο. Όλοι θέλουμε να είμαστε βέβαιοι ότι τα τρόφιμα που αγοράζουμε και καταναλώνουμε είναι ασφαλή, θρεπτικά και υγιεινά.

Πώς μπορώ να προστατευθώ ;

- ▶ Προτιμώ τα φρούτα και λαχανικά να αντιστοιχούν στην εποχή τους.
- ▶ Επιλέγω φρέσκα προϊόντα που παράγονται στην χώρα μου
- ▶ Πλένω καλά και προσεκτικά τα λαχανικά και τα φρούτα πριν τα φάω.
- ▶ Ξεφλουδίζω καλά τα τρόφιμα των οποίων τρώμε τις ρίζες, όπως πατάτες, καρότα ή παντζάρια.
- ▶ Ακόμη και τα φρούτα των οποίων τρώγεται η φλούδα, είναι καλύτερα να τα ξεφλουδίζω, αφού δεν γνωρίζω αν τηρούνται οι προδιαγραφές ασφαλείας όσον αφορά στη χρήση χημικών.
- ▶ Διαβάζω προσεκτικά τις ετικέτες πριν αγοράσω
- ▶ Επιλέγω προϊόντα με όσο το δυνατόν λιγότερα συντηρητικά και πρόσθετα.
- ▶ Δεν επιλέγω τα προ-μαγειρεμένα φαγητά. Είναι σίγουρο ότι αυτά είναι τα περισσότερο επεξεργασμένα.
- ▶ Επιλέγω συσκευασίες που διατηρούν τα τρόφιμα αναλλοίωτα και που μπορούν να ανακυκλωθούν.

Εξετάζουμε την επιλογή αγοράς βιολογικών προϊόντων, αφού είναι πιο πιθανό οι βιολογικές καλλιέργειες να σέβονται το περιβάλλον και τα προϊόντα τους να είναι λιγότερο βλαπτικά για την υγεία.

**Αναζητώ όμως την ένδειξη
ειδικής πιστοποίησης.**



Κέντρο Υγείας του Παιδιού
Οικολογικό Εργαστήρι Καισαριανής

Περιβάλλον Διατροφή και Υγεία

bio port



Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας ζωή.

Το φαγητό ικανοποιεί πολλές ανάγκες. Προσφέρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία), αλλά ταυτόχρονα αποτελεί μέσο για την επικοινωνία μας με τους άλλους.

Τι συμβαίνει όμως με τους βλαπτικούς για την υγεία μας παράγοντες που μπορεί να περιέχονται στις τροφές του καθημερινού μας διατροφολογίου;

Η αύξηση του πληθυσμού της γης από τη μια και ο υπερβολικός καταναλωτισμός από την άλλη, οδήγησαν την χημεία να υποστηρίξει τρόπους ανάπτυξης και επεξεργασίας των τροφίμων που έχουν σαν αποτέλεσμα τη συσσώρευση σε αυτά βλαπτικών ουσιών για την ανθρώπινη υγεία.

Οι ανάγκες μας σε φυτικά προϊόντα που καταναλώνονται μακριά από τον τόπο παραγωγής, απαιτούν συντήρηση και τυποποίηση για τη μεταφορά τους.

Ο καταναλωτισμός μας θέλει φρούτα και λαχανικά εκτός εποχής.

Οι εντατικές καλλιέργειες προϋποθέτουν χρήση φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων, ενώ η μεταφορά και κατανάλωση καιρό μετά το κόψιμο, απαιτεί επίσης και άλλες χημικές ουσίες (συντηρητικά, πρόσθετα).

Η εντατική κτηνοτροφία επίσης εξαιτίας του προγραμματισμού στην παραγωγή, τη γρήγορη πάχυνση και την αποφυγή ασθενειών προϋποθέτει χρήση χημικών ουσιών, όπως αντιβιοτικών, ορμονών, βιταμινών και πρωτεϊνών.

Πρόσθετα η σύγχρονη τεχνολογία, έχει δώσει τη δυνατότητα παραγωγής γενετικά μεταλλαγμένων τροφίμων των οποίων οι επιπτώσεις σε όλη την φύση δεν έχουν γίνει ακόμη γνωστές

Μια επίσης επικίνδυνη ομάδα χημικών ουσιών, αποτελούν τα παρασιτοκτόνα, τα οποία προστίθενται άλλες φορές στη ρίζα του φυτού και άλλες απευθείας στον καρπό, ώστε να εμποδίσουν τα τρόφιμα να χαλάσουν.

Όλες αυτές οι ουσίες καταλήγουν στο πιάτο μας είτε με την απευθείας κατανάλωση των τροφών που τις περιέχουν, είτε έμμεσα με την συσσώρευσή τους στο περιβάλλον (χώμα, νερό) και την είσοδό τους με αυτό τον τρόπο στην τροφική αλυσίδα.

Αυτές οι επικίνδυνες για την υγεία μας ουσίες συχνά δεν διασπώνται, αλλά αθροίζονται στον οργανισμό μας για όλη μας τη ζωή

Τα παιδιά αποτελούν μια ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα πληθυσμού και χρειάζονται μεγαλύτερη προστασία γιατί.

- ✓ αναλογικά με το βάρος τους τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες τροφίμων
- ✓ έχουν συγκεκριμένες επιθυμίες και συχνά εμμονές με συγκεκριμένα φαγητά
- ✓ στα παιδιά οι οδοί απέκκρισης και μεταβολισμού των διαφόρων ουσιών είναι ακόμη ανώριμες σε σχέση με τους ενήλικες
- ✓ και βέβαια, έχουν περισσότερα χρόνια να ζήσουν και να βιο-αθροίσουν χημικά παράγωγα.

Οι σωστές επιλογές προϋποθέτουν ενημέρωση. Οι ενημερωμένοι και ενεργοί πολίτες κάνοντας υγιεινές επιλογές, μπορούν σε ένα βαθμό να διασφαλίσουν την προστασία τόσο της υγείας τους, όσο και του περιβάλλοντος.

