

Θέμα: Διατροφή και υγεία

Βιολογικά, συμβατικά ή μήπως μεταλλαγμένα τρόφιμα;

Τα τελευταία χρόνια έχουν μπει στις ζωές μας και στα ράφια των σούπερ μάρκετ, εκτός από τα συμβατικά τρόφιμα και κάποιες άλλες κατηγορίες τροφίμων, για τις οποίες κατά καιρούς έχουν ακουστεί πολλά. Τι ισχύει όμως στην πραγματικότητα;

Από τη μία πλευρά τα βιολογικά ή οργανικά τρόφιμα, μπήκαν δυναμικά στην αγορά και έγιναν ιδιαίτερα δημοφιλή ως «πιο θρεπτικά», «πιο υγιεινά» και «αγνά» τρόφιμα, δικαιολογώντας έτσι εν μέρει και την ελαφρώς τσιμπημένη τους τιμή.

Είναι όμως όντως έτσι;

Η επιστημονική βιβλιογραφία έρχεται να διαψεύσει το μεγαλύτερο μέρος αυτής της υπόθεσης, καθώς πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως τα βιολογικά τρόφιμα δε φαίνεται να υπερτερούν σημαντικά σε θρεπτική αξία σε σχέση με τα αντίστοιχα συμβατικά, τουλάχιστον όχι σε βαθμό που να προσφέρουν επιπρόσθετα οφέλη στην υγεία μας. Ωστόσο, είναι αλήθεια πως τρόφιμα που προέρχονται από βιολογικές καλλιέργειες θα μπορούσαν να θεωρηθούν πιο «αγνά» καθώς σε αυτά δε χρησιμοποιούνται φυτοφάρμακα και συντηρητικά ή χρησιμοποιούνται σε μικρότερες ποσότητες σε σχέση με τα συμβατικά, με αποτέλεσμα να μειώνεται η έκθεσή μας σε χημικές ουσίες. Σε αυτό το σημείο ωστόσο, δε θα έπρεπε να παραβλέψουμε το γεγονός, ότι λόγω της μικρής ή καθόλου χρήσης φαρμάκων, τα οργανικά τρόφιμα είναι πολύ πιο ευπαθή, οπότε χαλάνε εύκολα και γρήγορα. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με το υψηλό τους κόστος τα κάνουν μια πιο δυσπρόσιτη εναλλακτική για τους καταναλωτές.

Από την άλλη πλευρά, μια καινούρια σχετικά είσοδος στην αγορά τροφίμων είναι τα γενετικά τροποποιημένα ή μεταλλαγμένα τρόφιμα. Πρωτοκυκλοφόρησαν τη δεκαετία του '90 και η παραγωγή τους αποτέλεσε σημαντικό επίτευγμα της γενετικής επιστήμης, δίνοντας ελπίδες για ριζικές αλλαγές στον τομέα της παραγωγής τροφίμων αλλά και στην επίλυση του προβλήματος της σίτισης στον πλανήτη. Έτσι λοιπόν, εμφανίζονται νέα τρόφιμα με τις ίδιες ή και καλύτερες ιδιότητες αλλά και με επιλεγμένα επιθυμητά χαρακτηριστικά, όπως λαχανικά που δε χαλάνε ή που ωριμάζουν γρηγορότερα. Σύντομα αναμένονται τρόφιμα-φάρμακα όπου με την κατανάλωσή τους θα επωφελούμαστε της φαρμακευτικής τους δράσης!

Πόσο έτοιμοι είμαστε όμως για όλα αυτά;

Το θέμα της ασφάλειας των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων αποτελεί αμφιλεγόμενο ζήτημα. Η τροποποίηση του DNA των τροφίμων, δημιουργεί την ανησυχία για ανάπτυξη αλλεργιών, ενώ εξίσου ανησυχητικό είναι το γεγονός πως η πρόσληψη των αντιβιοτικών ουσιών που εισάγονται για να κάνουν τα τρόφιμα πιο ανθεκτικά, μπορεί να αυξήσει την ανοχή των μικροβίων σε αυτές και να καταστήσει τα αντιβιοτικά αναποτελεσματικά. Μελέτες που έχουν γίνει πάνω στην κατανάλωση των μεταλλαγμένων τροφίμων δείχνουν πως δε φαίνεται να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία μας. Είναι γεγονός, ωστόσο, ότι τα αποτελέσματα της κατανάλωσης μεταλλαγμένων τροφίμων δεν έχουν εξεταστεί επαρκώς και σε βάθος χρόνου, καθώς η είσοδός τους στην ανθρώπινη διατροφή είναι σχετικά πρόσφατη. Για αυτό και στην Ευρωπαϊκή Ένωση έχει πλέον θεσμοθετηθεί να αναγράφεται υποχρεωτικά στη συσκευασία του τροφίμου, αν αυτό έχει υποστεί γενετική τροποποίηση. Έτσι, οι καταναλωτές θα μπορούν να έχουν το δικαίωμα να επιλέξουν αν επιθυμούν να αγοράσουν και να καταναλώσουν γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα.

Η πολλά υποσχόμενη αυτή τακτική της γονιδιακής μετάλλαξης της τροφής ωστόσο, ελλοχεύει και κάποιους ακόμα κινδύνους περιβαλλοντικής φύσης. Η επιμόλυνση άλλων ειδών (πχ. συμβατικές καλλιέργειες, μικροοργανισμοί, έντομα) με μεταλλαγμένο DNA μπορεί να γίνει πολύ εύκολα και να προκαλέσει μη αντιστρεπτές αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον των οποίων τις επιπτώσεις αγνοούμε.

Συνοψίζοντας, αντιλαμβανόμαστε ότι συμβατικά, βιολογικά ή μεταλλαγμένα, κάθε κατηγορία τροφίμων συγκεντρώνει σημαντικά πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα άξια προσοχής... Ζυγίστε τα υπέρ και τα κατά κάθε κατηγορίας, επιλέξτε αυτά που σας ταιριάζουν καλύτερα και εντάξτε τα σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο ώστε να αποκομίσετε από αυτά, τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη για την υγεία σας.

Πηγή:

http://www.nutrimed.gr/odhgos_diatrofhs/ta_nea_tis_agoras/biologika_sumbatika_i_mipos_metallagmena_trofima.html

Ερωτήσεις:

Ποια είναι η βασική ιδέα του κειμένου;

Ποια είναι τα θετικά και τα αρνητικά των βιολογικών και των γενετικά μεταλλαγμένων τροφίμων;

Εσείς τι πιστεύεται;

Προσέχετε την ποιότητα της διατροφής σας; Καταναλώνετε βιολογικά τρόφιμα;

Τι πιστεύετε για τη διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου; Γράψτε ένα άρθρο στην εφημερίδα.