



Warum sollten Sie Bio-Lebensmittel kaufen?

Was bedeutet Bio? Landwirtschaftliche Produkte, die natürlich angebaut und verarbeitet werden, werden als Bio-Lebensmittel bezeichnet. Die Bio-Pflanzen werden im Allgemeinen ohne den Einsatz von Chemikalien, synthetischen Pestiziden, Düngemitteln auf Erdölbasis, biotechnologisch hergestellten Genen oder Düngemitteln auf Klärschlamm-basis angebaut. Auch bei Milchprodukten, Fleisch oder Eiern wird den Nutztieren Zugang zu Bio-Futter ermöglicht. Antibiotika, Nebenprodukte und Wachstumshormone werden strengstens nicht gefördert. Warum Bio wählen? Ein Labyrinth von Lebensmitteln, die als biologisch gekennzeichnet sind, wird behaupten, vorteilhaft zu sein, aber ist es wirklich so? Überwiegt die Popularität von Bio-Lebensmitteln die Vorteile? Wenn Sie sich jemals gefragt haben, was Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit …



Was bedeutet Bio?

Landwirtschaftliche Produkte, die natürlich angebaut und

verarbeitet werden, werden als Bio-Lebensmittel bezeichnet. Die Bio-Pflanzen werden im Allgemeinen ohne den Einsatz von Chemikalien, synthetischen Pestiziden, Düngemitteln auf Erdölbasis, biotechnologisch hergestellten Genen oder Düngemitteln auf Klärschlamm-basis angebaut. Auch bei Milchprodukten, Fleisch oder Eiern wird den Nutztieren Zugang zu Bio-Futter ermöglicht. Antibiotika, Nebenprodukte und Wachstumshormone werden strengstens nicht gefördert.

Warum Bio wählen?

Ein Labyrinth von Lebensmitteln, die als biologisch gekennzeichnet sind, wird behaupten, vorteilhaft zu sein, aber ist es wirklich so? Überwiegt die Popularität von Bio-Lebensmitteln die Vorteile? Wenn Sie sich jemals gefragt haben, was Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit im Wesentlichen gut tut, sind Sie auf dem richtigen Weg. Biologisch angebaute Lebensmittel enthalten oft mehr Nährstoffe in Form von Antioxidantien und verhindern oder reduzieren Allergien im Vergleich zu konventionell angebauten Gegenständen. Es ist frei von schädlichen Chemikalien, enthält mehr Geschmack und nachhaltige Nährstoffe und ist gleichzeitig eine großartige Wahl für das persönliche und planetarische Wohlbefinden.

Warum ist es wichtig?

Bio-Lebensmittel enthalten weniger Chemikalien und Pestizide, aber der Verzehr von Lebensmitteln aus biologischem Anbau ist eine der Möglichkeiten, die chemisch vergifteten Lebensmittel auf dem aktuellen Markt zu vermeiden. Über 600 aktive Chemikalien sind mit starker Pestizidexposition registriert, die zu schweren Beschwerden, Beeinträchtigungen, Fehlfunktionen und neurologischen Problemen beitragen können. Bio-Fleisch und -Milchprodukte enthalten synthetische Hormone, die mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht werden. Alternativ verursachen die Befruchtungstechniken aufgrund des Null-Pestizidgehalts weniger toxische Schwermetalle, die sich normalerweise in den Nieren und der Leber ansammeln.

Vorteile von Bio-Lebensmitteln

- Bio-Produkte wie Fleisch und Milch enthalten 50 % Omega-3-Fettsäuren, eine Art ungesättigtes, gesundes Fett, das die Gesamtkalorien nicht erhöht.
- Nachhaltige Praktiken für den Anbau von Pflanzen liefern Lebensmittel mit mehr Nährstoffen, einschließlich Mineralien, Vitaminen, Mikronährstoffen und Enzymen.
- Bio-Lebensmittel, die auf einem ausgewogenen Boden angebaut werden, schmecken automatisch besser als konventionell angebaute Pflanzen.
- Es werden keine synthetischen Hormone oder Antibiotika an Nutztiere verfüttert, was den Verzehr von Bio-Lebensmitteln an sich sicherer macht.
- Bio-Produkte haben einen höheren Gehalt an Antioxidantien und stellen kein Risiko für schädliche Pestizide oder andere potenziell schädliche Chemikalien dar.
- Sie enthalten bereits bei der Ernte essentielle Nährstoffe und müssen relativ schnell verzehrt werden
- Ein geringeres Risiko einer Wasser- oder Bodenverunreinigung wirkt sich positiv auf das menschliche Wohlbefinden und die Umwelt aus.
- Bio-Lebensmittel können von ihrer DNA her nicht so

verändert werden, dass sie frei von Pestiziden sind oder Insektizide produzieren. Es ist frei von (GVO) gentechnisch veränderten Organismen oder mit anderen Worten gentechnisch verändert

- Der ökologische Landbau spielt eine positive Rolle für die Umwelt, da er Umweltverschmutzung und Bodenerosion reduziert, die Bodenfruchtbarkeit erhöht, Wasser spart und weniger Energie verbraucht

Es ist schwer, die Probleme zu übersehen, die sich aus der toxischen Exposition von konventionell angebauten Lebensmitteln ergeben. Das Gefolge von Faktoren wie Geburtsfehlern, Fettleibigkeit, Lernschwierigkeiten und Wasserverschmutzung stimuliert eine wertvolle Veränderung für die Bereitstellung von Bio-Etiketten auf dem Markt. Das Wachstum in diesem dynamischen Sektor kann dazu beitragen, die Umwelt zu schützen und eine gesunde Lebensweise zu stabilisieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki