



Gemüsegärten, eine Quelle der Gesundheit

Nahrung, die Hauptenergiequelle für unseren Körper, ist auch eine Quelle von Krankheit und Unbehagen. Sicherer ist das Essen gesünder als eine Person. Aufgrund der Industrialisierung und der Umweltzerstörung wird auch die Qualität der verfügbaren Lebensmittel beeinträchtigt. Der übermäßige Einsatz von Insektiziden, Pestiziden und chemischen Düngemitteln hat das Lebensmittel quantitativ, aber nicht qualitativ erhöht. Wenn ein Verbraucher ein Lebensmittel isst, das durch übermäßigen Einsatz von Chemikalien hergestellt wird, ist die Gesundheit des Verbrauchers am Rande der Verwundbarkeit. Die Bereitstellung sicherer und gesunder Lebensmittel ist daher ein großes Problem. Obst und Gemüse aus biologischem Anbau sind für die Gesundheit am vorteilhaftesten und …



Nahrung, die Hauptenergiequelle für unseren Körper, ist auch eine Quelle von Krankheit und Unbehagen. Sicherer ist das Essen gesünder als eine Person. Aufgrund der Industrialisierung und der Umweltzerstörung wird auch die Qualität der

verfügbaren Lebensmittel beeinträchtigt. Der übermäßige Einsatz von Insektiziden, Pestiziden und chemischen Düngemitteln hat das Lebensmittel quantitativ, aber nicht qualitativ erhöht. Wenn ein Verbraucher ein Lebensmittel isst, das durch übermäßigen Einsatz von Chemikalien hergestellt wird, ist die Gesundheit des Verbrauchers am Rande der Verwundbarkeit. Die Bereitstellung sicherer und gesunder Lebensmittel ist daher ein großes Problem. Obst und Gemüse aus biologischem Anbau sind für die Gesundheit am vorteilhaftesten und für die Herstellung von Lebensmitteln aus biologischem Anbau ist Küchengartenbau oder Hausgartenbau die zuverlässigste Aktivität. Es ist ein Hobby und auch ein Bedürfnis nach gesundheitsbewussten Menschen.

In der Küchengärtnerei werden Pflanzen für den Verzehr im Haus angebaut, in der Küche wird hauptsächlich der Anbau von Gemüse für den Verzehr im Haus betrachtet, aber in der Gärtnerei wird mehr als nur Gemüse produziert. Küchen- oder Hausgartenarbeit ist eine Kunst, Technologie und Technik zur Erhaltung der Natur und zum Anbau von Obst, Gemüse, Gewürzen, Gewürzen und Heilkräutern in einem Familienhaus, für den Eigenverbrauch oder in irgendeiner Weise für den Küchengebrauch. Es wird gesagt, dass es bestimmte Einschränkungen für das Üben des Küchengartens gibt, dass dieses System aus einem Familienhaus, einem Erholungsgebiet oder einem Garten bestehen muss, um diese Technik zu praktizieren, aber unser Standpunkt ist, dass es auch sein kann Auf Dächern mit Behältern und Töpfen geübt.

Wenn auf dem Boden kein Platz verfügbar ist, kann diese gesunde Gartenarbeit auf Hausoberseiten mit Töpfen und Behältern praktiziert werden. Der Bedarf an Freizeit für die Einrichtung und Verwaltung von Gärten ist ein wesentlicher Faktor. Eine Person kann nur dann Zeit in dieser Gartenarbeit verbringen, wenn sie Interesse daran hat. Daher ist die Entwicklung des Interesses an Gartenarbeit ein Schlüsselfaktor für die Einrichtung und Verwaltung von Gemüsegärten. Um Gartenaktivitäten zu üben, sollte man die Fähigkeiten kennen,

um einen Garten anzulegen und zu verwalten. Raum, Zeit, Interesse und Fähigkeiten sind einige wichtige Aspekte, die für die Einrichtung von Gemüsegärten erforderlich sind.

Wenn man an eine Küche / einen Hausgarten denkt, ist das Hauptmotiv, das einem in den Sinn kommt, die Bereitstellung gesunder und nahrhafter Lebensmittel, aber die Vorteile von Küche / Hausgärten sind weit mehr als das. Gartenpflanzen und ihre verschiedenen Farben stimulieren eine gesunde Gehirnaktivität. Grüne Farbe kann sich auch positiv auf die Effizienz des Gehirns auswirken. Kinder und Jugendliche sollten ebenfalls in solche Praktiken einbezogen werden. Dadurch können sie ihre Exposition gegenüber Obst- und Gemüsekonsum erhöhen. Um die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an gartenbasierten Aktivitäten zu erhöhen, sind gartenbasierte Bildungsprogramme erforderlich. Diese gartenbasierten Bildungsprogramme verbessern das gesunde Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen und führen zu einer selbstbewussten und gesunden Generation.

Küchengartentechnik kann auch von Hausfrauen praktiziert werden. Sie können diese Technik als Hobby übernehmen; Durch das Üben von Küchengärten können sie die täglichen Ausgaben senken und sicherstellen, dass ihre Familie gesünderes, nahrhafteres, billigeres und qualitativ hochwertiges Gemüse erhält.

Daraus kann geschlossen werden, dass Gemüsegärten oder Hausgärten eine wichtige Rolle bei der Verringerung von Gesundheitsgefahren spielen und die Versorgung mit gesundem und nahrhaftem Gemüse sicherstellen können.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki