

Zdrowa żywność - czym jest?

Napisano dnia: 2022-01-24 21:57:58



Współczesny rynek konsumencki oferuje coraz bogatszą i coraz bardziej zróżnicowaną gamę produktów ekologicznych. Przede wszystkim do łask wracają przez lata niedoceniane naturalne i niemodyfikowane artykuły żywnościowe. Co kryje się pod pojęciem zdrowej żywności i dlaczego warto ją kupować?

Zdrowa żywność - w zgodzie z naturą

W grupie zdrowej żywności znaleźć można bardzo zróżnicowany asortyment. Będą to zarówno pochodzące z ekologicznych upraw surowce nieprzetworzone, jak warzywa, owoce, nabiał czy mięso, ale również produkty, do których przygotowania zostały one użyte. Zdrowa żywność zawiera tylko produkty w pełni naturalne, wyprodukowane zgodnie z naturą, pochodzące z uznanych i sprawdzonych gospodarstw ekologicznych. W uprawie wykorzystywane są tu tylko naturalne środki nawożenia, jak obornik lub kompost i nie są stosowane żadne chemiczne środki ochrony roślin. W hodowli nie podaje się modyfikowanych genetycznie pasz i wyklucza się stosowanie antybiotykoterapii oraz hormonów wzrostu. W procesie przetwarzania również wykorzystuje się metody ekologiczne. Gotowe produkty nie zawierają środków konserwujących, różnego typu polepszaczy oraz innych dodatków syntetycznych. Sam proces przetwarzania gwarantuje natomiast zachowanie w znacznie większym stopniu cennych składników zdrowotnych, witamin, minerałów czy innych substancji odżywczych.

Korzyści z kupowania zdrowej żywności

Zdrowa żywność staje się na rynku coraz bardziej dostępna, a jej popularność wzrasta. Sieć sklepów z ofertą zdrowej żywności stale się rozrasta, np. sklep internetowy <https://arkanasmaku.pl/> z bogatym wyborem asortymentu. Dlaczego warto kupować zdrową żywność?

Przede wszystkim jest ona pozbawiona takich szkodliwych dla zdrowia czynników, jak pestycydy czy metale ciężkie. Nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników i aromatów, oraz innych substancji syntetycznych, które również nie pozostają bez wpływu na stan zdrowia. Nie jest nafaszerowana antybiotykami i hormonami wzrostu, oraz jest wolna od GMO. Jest znacznie bogatsza w witaminy i inne składniki odżywcze, a brak zastosowanych konserwantów gwarantuje jej świeżość. Wytwarzana tradycyjnymi metodami, zachowuje również znacznie lepszym stopniu swoje pierwotne walory smakowe. Nie bez znaczenia jest również sam proces ekologicznej produkcji, mający niebagatelne znaczenie w ochronie środowiska naturalnego.

Certyfikat ekologicznej żywności

Żywność ekologiczna jest produkowana tylko i wyłącznie w rolnictwie ekologicznym, oraz w przetwórnictwach opatrzonych certyfikatem i poddawanych kontrolom przez uprawnione jednostki. Każdy produkt jest w specjalny sposób oznakowany. Etykieta ekologicznego wyrobu spożywczego oprócz danych producenta i dat produkcji oraz przydatności do spożycia musi również zawierać numer nadany jednostce certyfikującej, unijne logo rolnictwa ekologicznego, oraz kraj pochodzenia produktu. Jednostka certyfikująca ma prawo kontroli zarówno w zakresie przebiegu samego cyklu produkcji, jak również sposobu przechowywania i transportu wytworzonych wyrobów ekologicznych.