

3.4.5B ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ



Τα **βιολογικά ή οργανικά τρόφιμα** είναι τρόφιμα που έχουν δημιουργηθεί με όσο το δυνατό πιο φυσικό τρόπο, χωρίς να βλάπτουν το περιβάλλον, την υγεία του ανθρώπου, των φυτών και των ζώων, δηλαδή γεωργικές καλλιέργειες χωρίς χημικά λιπάσματα, ζιζανιοκτόνα ή παρασιτοκτόνα και κτηνοτροφία χωρίς αντιβιοτικά, ορμόνες ή αυξητικούς παράγοντες.

Πρόκειται για τρόφιμα που βοηθούν στην υγεία και τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού, καθώς περιέχουν απειροελάχιστες ποσότητες φυτοφαρμάκων, χημικών παραγόντων και αντιβιοτικών που συνήθως υπάρχουν στα μη βιολογικά τρόφιμα και δυστυχώς δεν διασπώνται και συσσωρεύονται στον οργανισμό μας. Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι αρκετά βιολογικά τρόφιμα έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση θρεπτικών ουσιών π.χ. αντιοξειδωτικών σε σχέση με τα μη βιολογικά τρόφιμα, γεγονός πολύ σημαντικό για την υγεία μας, ενώ θεωρούνται και πιο γευστικά και ποιοτικά. Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι τα βιολογικά τρόφιμα συμβάλλουν και στη μείωση της ρύπανσης του πλανήτη καθώς δεν επιβαρύνουν το έδαφος με χημικά συστατικά και σέβονται το φυσικό κύκλο ζωής των οικοσυστημάτων. Για να είμαστε σίγουροι ότι ένα τρόφιμο είναι πραγματικά βιολογικό θα πρέπει το τρόφιμο να έχει στην ετικέτα του το λογότυπο βιολογικής παραγωγής της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τον κωδικό αριθμό του υπεύθυνου φορέα ελέγχου και τον τόπο παραγωγής ή εκτροφής της πρώτης ύλης του προϊόντος.

Υπάρχει πληθώρα από βιολογικά τρόφιμα όπως γαλακτοκομικά, αυγά, κρέατα, πουλερικά, ψάρια, φρούτα, λαχανικά, αλεύρι και προϊόντα του, ταχίνι, δημητριακά πρωινού, ξηροί καρποί, ρύζι κ.α. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να καταναλώνει κάποιος βιολογικά τρόφιμα στο σπίτι, στο σχολείο, στα αθλήματα, καθώς η μεγάλη ποικιλία των τροφίμων μας δίνει και ατελείωτες δυνατότητες για παρασκευή γευμάτων και σνακ.



Εγώ θέλω να μάθω τι είναι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Είναι τρόφιμα που πρέπει να τρώω;

Οι **γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί** είναι οργανισμοί που έχουν υποστεί με τεχνητό τρόπο (δηλαδή από τον άνθρωπο και όχι από τη φύση) αλλαγές στο γενετικό τους υλικό (DNA) προκειμένου να αποκτήσουν ιδιότητες που δεν είχαν πριν.

Με τη διαδικασία αυτή έχουν δημιουργηθεί καλλιέργειες π.χ. καλαμποκιού ή βαμβακιού που είναι ανθεκτικές σε κάποια έντομα, δεν καταστρέφονται από αυτά και κατά συνέπεια δε χρειάζονται ψεκασμούς με φυτοφάρμακα τα οποία μπορεί να περάσουν στο τελικό προϊόν π.χ. στο καλαμπόκι και τελικά στον άνθρωπο. Επίσης τα φυτά αυτά μπορεί να είναι ανθεκτικά σε ζιζανιοκτόνα δηλαδή να μην καταστρέφονται από αυτά. Έτσι τα φυτά παραμένουν ανεπηρέαστα από κάποια ζιζάνια και ο καλλιεργητής χρειάζεται πολύ λιγότερους ψεκασμούς με ζιζανιοκτόνα, και τελικά το τρόφιμο δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες αυτών των χημικών ουσιών.



Τίτλος: "Βιολογικά και γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα"
Συντ. ανάπτυξης & σχεδιασμού: Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη
Δημιουργία: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ



Η χρήση γενετικά τροποποιημένων τροφίμων μπορεί να είναι ωφέλιμη για το περιβάλλον καθώς λιγότερες χημικές ουσίες από φυτοφάρμακα και ζιζανιοκτόνα θα μολύνουν το έδαφος και το νερό, αλλά υπάρχουν και αρκετά προβλήματα με την ανάμιξη των γενετικά τροποποιημένων προϊόντων με καλλιέργειες που δεν είναι γενετικά τροποποιημένες και μπορεί να είναι ακόμη και βιολογικές μέσω των εντόμων, δημιουργώντας νέα είδη φυτών που δεν υπήρχαν πριν και που δεν γνωρίζουμε τις ιδιότητές τους. Επίσης, σε ότι αφορά την υγεία του ανθρώπου, υπάρχουν υποψίες για αρνητικές επιδράσεις, καθώς έχουν αναφερθεί αλλεργίες μετά την κατανάλωση των τροφίμων αυτών, υπάρχουν φόβοι για δημιουργία μικροβίων στο έντερο που θα είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά, ενώ η υποψία για δημιουργία καρκίνου δεν έχει απορριφθεί μέχρι σήμερα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε εάν τα τρόφιμα που καταναλώνουμε είναι γενετικά τροποποιημένα ώστε εμείς οι ίδιοι να αποφασίζουμε εάν θέλουμε να τα καταναλώσουμε ή όχι. Για το λόγο αυτό η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αποφασίσει να αναγράφεται στη συσκευασία των τροφίμων ο όρος «γενετικά τροποποιημένο» δίπλα στην ονομασία του αντίστοιχου συστατικού στον κατάλογο των συστατικών ή στην επισήμανση με τον όρο «γενετικά τροποποιημένο» ολόκληρου του τροφίμου όταν δεν υπάρχει κατάλογος συστατικών.



Στην πίσω πλευρά της συσκευασίας υπάρχει μία ετικέτα που είναι κάπως έτσι:

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ			
Ρύζι, Στάρι (Στάρι Ολικής Άλεσης, Σιτάλευρο), Ζάχαρη, Γλυκίνη Σταριού, Απολυμασμένο Φύτρο Σταριού, Αποβουτυρωμένο Γάλα σε Σκόνη, Αλάτι, Αρωματίνη, Βιταμίνη C, Νιασίνη, Σιδηρός, Βιταμίνη B6, Ριβοφλαβίνη (B2), Θειαμίνη (B1), Φολικό Οξύ, Βιταμίνη B12.			
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΤΑΡΙ, ΚΡΙΘΑΡΙ.			
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ			
	Συστατικά ανά 100g προϊόντος	Μερίδα 30g = 125ml γάλα ημιαποβουτυρωμένο	
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1586 kJ 374 kcal	727 kJ* 171 kcal	
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	15g	9g	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:			
σάκχαρα	75g	28g	
άμυλο	17g	11g	
ΛΙΠΗ:			
κορεσμένα	58g	17g	
	1,5g	2,5g*	
	0,5g	1,5g	
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2,5g	0,8g	
ΝΑΤΡΙΟ	0,45g	0,2g	
ΑΛΑΤΙ	1,15g	0,5g	
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:	(%RDA)	(%RDA)	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	100mg (167)	31mg (52)	
ΘΕΙΑΜΙΝΗ (B1)	2,3mg (167)	0,8mg (54)	
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ (B2)	2,7mg (167)	1,1mg (69)	
ΝΙΑΣΙΝΗ	30,1mg (167)	9,2mg (51)	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B6	3,3mg (167)	1,1mg (54)	
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	334μg (167)	108μg (54)	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12	1,67μg (167)	1,02μg (102)	
ΜΕΤΑΛΛΑ:			
ΣΙΔΗΡΟΣ	11,6mg (83)	3,5mg (229)	

Στην αρχή γράφονται τα συστατικά από τα οποία έχει φτιαχτεί το τρόφιμο π.χ. αλεύρι, γάλα κτλ. Τα συστατικά γράφονται ξεκινώντας με αυτό που έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγαλύτερη ποσότητα και καταλήγοντας σε αυτό που έχει τη μικρότερη ποσότητα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται σε πίνακα τα θρεπτικά συστατικά του τροφίμου. Πιο αναλυτικά παρουσιάζεται η ενέργεια, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα σάκχαρα και οι φυτικές ίνες, τα συνολικά λιπαρά και βασικές υποκατηγορίες αυτών όπως π.χ. τα κορεσμένα λιπαρά, νάτριο (δηλαδή το αλάτι), και τέλος βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (όταν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα). Όλες αυτές οι πληροφορίες παρουσιάζονται ανά 100 γραμμάρια τροφίμου ή ανά συνήθη μερίδα. Π.χ. η μερίδα για δημητριακά πρωινού μπορεί να είναι 40 γραμμάρια. Επίσης μπορεί να αναγράφεται το ποσοστό στο οποίο το κάθε θρεπτικό συστατικό του τροφίμου καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες ενός ατόμου για το συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό. Για παράδειγμα η βιταμίνη C του τροφίμου της εικόνας καλύπτει το 52% των ημερήσιων αναγκών.



Τίτλος: «Βιολογικά και γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα»
 Συντ. ανάπτυξης & σχεδιασμού: Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη
 Δημιουργία: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ