

دراسة: الطماطم العضوية «أفضل» من مثيلتها التقليدية



تحتوي على مستويات أعلى من فيتامين (C) ومادة الفينول المضادة للأكسدة

أكدت دراسة برازيلية حديثة أن الطماطم المزروعة بطريقة عضوية (الأورجانيك) تحتوي على عناصر غذائية أكثر من تلك التي تزرع بطرق تقليدية.

وتحتوي الطماطم العضوية بالرغم من صغر حجمها على مستويات أعلى من فيتامين (C) ومادة الفينول المضادة للأكسدة من الطماطم التي تزرع بطرق تقليدية كما قالت الدراسة التي قام بها باحثون بجامعة PLOS ONE. بجريدة مؤخرًا ونشرت بالبرازيل Ceara.

وقد أشارت الدراسة أيضًا لاختلاف الطعم بين المنتجين لاحتواء الأولى على قدر أعلى من السكر. وتتناقض نتائج هذه الدراسة مع دراسة سابقة نشرت شهر سبتمبر الماضي في جريدة Internal of Annals والمحاصيل العضوية الزراعة منتجات في الفيتامين مكونات بين جوهرية اختلافات تجد لم والتي Medicine التي تزرع بطرق تقليدية.

إلا أن دراسة سابقة نشرت عام 2011 في جريدة Chemistry Food and Agricultural خلصت إلى أن المحاصيل العضوية تكون أعلى في مستوى فيتامين (C) ومادة الفينول وأقل في الفيتامينات عن المحاصيل التي تنتج من الزراعة التقليدية.

وقالت جين ليستر الباحثة بخدمات البحوث الزراعية بأمريكا معلقة على الدراسة "يرى الخبراء عدم

وجود دليل كافٍ للتوصية بتناول الطعام المزروع بالطريقة العضوية فقط لغناه بالعناصر الغذائية".
وأضافت أنه على الباحثين العمل على اختبار ما إذا كان هذا الاختلاف في العناصر الغذائية بين الأطعمة العضوية أو التقليدية تترجم إلى فوائد صحية بالفعل.

مع ذلك يظل المستهلكون يأملون في شراء المنتجات العضوية لأسباب بيئية ولكون هذه المنتجات أقل تعرضاً لمادة الكربون ولا تحتوي على آثار للمبيدات الزراعية التي يكثر استخدامها في الزراعة التقليدية.

وتكون المنتجات العضوية أعلى سعراً وغالبية الناس ليسوا قادرين على شرائها.
وقد أكدت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال على أهمية أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم بصرف النظر عما إذا كانت هذه الأطعمة عضوية أم لا.