



## محصولات خوراکی و غذایی ارگانیک

محصولات خوراکی و غذایی ارگانیک در طی دو دهه اخیر محبوبیت بسیار پیدا کردند. مصرف کنندگان آمریکایی در سال ۲۰۱۹ بالغ بر ۳۹/۱ میلیارد دلار برای خرید محصولات ارگانیک هزینه کردند. به نظر نمی‌رسد که این محبوبیت حالا حالاها کم بشود، زیرا فروش غذاهای ارگانیک در تمام جهان از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹ به نزدیک ۱۱ درصد افزایش پیدا کرده. در اینکه واژه ارگانیک را به وفور می‌شنویم، اما بیابین ببینیم این محصولات دقیقاً چی هستن؛ با [مقاله های سبز آفرین](#) همراه باشین.

### غذای ارگانیک چیست؟

خوراکی‌های ارگانیک به غذاهایی گفته می‌شوند که با استفاده از روش‌های کشاورزی تولید می‌شوند. در فرآیند تولید محصولات خوراکی و غذایی ارگانیک موارد زیر انجام نمی‌شود:

از کودهای مصنوعی یا سموم دفع آفات استفاده نمی‌شود.  
برای دام از هیچ آنتی‌بیوتیک یا هورمون رشد استفاده نمی‌شود.  
از هیچ ماده اصلاح شده ژنتیکی استفاده نمی‌شود.  
از هیچگونه طعم دهنده، رنگ و مواد نگهدارنده مصنوعی استفاده نمی‌شود.  
از لجن فاضلاب استفاده نمی‌شود.  
غذاها تحت تابش قرار نمی‌گیرند.  
غذاهای ارگانیک لزوماً عاری از آفت کش‌ها هستند.

### آیا محصولات ارگانیک همان طبیعی هستند؟

نه لزوماً! بیشتر غذاهای ارگانیک طبیعی هستند، اما همه غذاهای طبیعی ارگانیک نیستند. اصطلاح ارگانیک به نحوه پردازش غذا علاوه بر خود غذا گفته می‌شود.

طبیعی به معنای اینکه غذاها فاقد مواد نگهدارنده مصنوعی، شیرین کننده‌های مصنوعی، مواد افزودنی، رنگ و طعم دهنده‌های مصنوعی هستند. طبیعی همچنین می‌تونه به این معنی باشه که گوشت‌ها از دام‌هایی هستند که به اون‌ها هورمون رشد یا آنتی‌بیوتیک داده نشده و از محصولات گیاهی با سموم دفع آفات یا سایر تقویت کننده‌های محصولات مصنوعی رشد نکردن.

عموماً محصولات ارگانیک دارای برچسب سازمان غذایی هستند، اما محصولات طبیعی چنین برچسبی ندارند. ممکنه در تولید غذاهای طبیعی از کود شیمیایی استفاده بشود، ولی در خوراکی‌های ارگانیک حتی از کود شیمیایی نیز استفاده نمی‌شود.

### چگونه میشه فهمید که غذایی ارگانیک هستش؟

تمام غذاهایی که دارای برچسب ارگانیک هستند، باید از استانداردهای تعیین شده توسط وزارت کشاورزی برخوردار باشن. این وزارت نحوه رشد، فرآوری و کار با غذاها را ارزیابی می‌کنه. اگه غذایی مطابق با این استانداردها باشه، ممکنه برچسب ارگانیک بخوره.

تولیدکنندگان کوچک مواد غذایی که کمتر از ۵۰۰۰ دلار در سال فروش می‌کنن هم در صورت داشتن این استانداردها ممکنه خود را تولید کننده محصولات ارگانیک بنامن. با این حال، اون‌ها مجبور نیستن مراحل صدور گواهینامه رو طی کنن.

سبز آفرین

<https://sabzafarin.com>

[@sabzafarin.com](mailto:sabzafarin.com)

Tel: [09914248783](tel:09914248783)

Email: [info@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)



### منظور از گواهی ارگانیک چیست؟

برای تأیید صلاحیت ارگانیک بودن محصول توسط وزارت کشاورزی، مزارع و تولیدکنندگان مواد غذایی باید استانداردهای خاصی رو رعایت کنند. فقط محصولاتی که حداقل ۹۵ درصد مواد آلی دارن میتونن دارای گواهی ارگانیک باشن و مهر و موم تأیید رو بگیرن. سطح صدور گواهینامه های مختلف ارگانیک وجود دارن. این ها شامل موارد زیر هستن:

- **۱۰۰ درصد ارگانیک:** این محصولات رو میتوان برای برچسب زدن به هر ماده غذایی که دارای ۱۰۰ درصد مواد آلی هستش (به استثنای نمک و آب که طبیعی تلقی میشن) استفاده کرد. اکثر محصولات کشاورزی خام و فرآوری نشده ۱۰۰ درصد ارگانیک هستن. بسیاری از غلات، جو دوسر و آردها هم میتونن دارای برچسب ۱۰۰ درصد ارگانیک باشن.
- **ارگانیک:** ارگانیک رو میتوان برای برچسب زدن به هر محصولی که حداقل ۹۵ درصد مواد ارگانیک و طبیعی داره (به استثنای نمک و آب) استفاده کرد. حداکثر ۵ درصد مواد تشکیل دهنده ممکنه محصولات کشاورزی غیر ارگانیک باشن که به صورت طبیعی در دسترس نیستن.
- **ساخته شده با ارگانیک:** ساخته شده با ارگانیک رو میتوان برای برچسب زدن محصولی استفاده کرد که حداقل دارای ۷۰ درصد مواد تشکیل دهنده ارگانیک باشه (به استثنای نمک و آب). بخش غیر ارگانیک نیز باید از دستورالعمل های وزارت کشاورزی پیروی کنه. این محصولات نمیتونن دارای برچسب ارگانیک باشن.
- **لیست مواد تشکیل دهنده خاص:** مواد ارگانیک خاص ممکنه در بیانیه مواد تشکیل دهنده محصولات کمتر از ۷۰ درصد محتوای آلی ذکر شده باشن. این محصولات نمیتونن دارای برچسب ارگانیک باشن. مزارع ارگانیک و غذاسازهای مجاز باید هر ساله مجدداً گواهی بگیرن. نمیتوان یک مزرعه را ارگانیک تصدیق کرد تا اینکه ۳۶ ماه از زمان استفاده از هرگونه ماده ممنوعه در اون زمین بگذره.



## سایر برچسب‌هایی که ممکنه روی گوشت‌ها ببینیم به چه معنا هستن؟

این بدان معناست که گوشت از حیواناتی تهیه شده که به صورت ارگانیک تغذیه میشن، در مراتع یا دام‌ها توسط کشاورزان مستقل پرورش پیدا میکنن و به روشی طبیعی اداره میشن.

این بدان معناست که هرگز آنتی‌بیوتیک یا هورمون به حیوانات داده نشده. این حیوانات در مراتع بدون محدودیت پرورش یافتن، ۱۰۰ درصد رژیم غذایی علوفه‌ای دریافت کردن و در مزارع خانوادگی متولد و پرورش پیدا کردن.

همچنین این حیوانات به فضای بیرونی دسترسی نامحدودی دارن، اما در حصر هم نیستن. آنتی‌بیوتیک (مگر بیمار باشن) یا هورمون دریافت نمیکنن و به روشی کاملاً طبیعی پرورش پیدا میکنن.

## فرآیندهای کشاورزی ارگانیک چیست؟

برای محصولات خوراکی و غذایی ارگانیک معیارهای مختلفی وجود داره که مزارع برای تأیید گواهی ارگانیک باید آنها رو رعایت کنن. این معیارها شامل موارد زیر هستن:

- زمین باید حداقل سه سال هیچ ماده ممنوعه‌ای را که در اون استفاده میشده، نداشته باشه.
- حاصلخیزی خاک و مواد مغذی محصولات از طریق خاکورزی و روش‌های کشت، چرخش محصول و پوشش محصولات مدیریت بشه.
- آفات، علف‌های هرز و بیماری‌های زراعی عمدتاً از طریق اقدامات مدیریتی از جمله کنترل فیزیکی، مکانیکی و بیولوژیکی کنترل میشن، نه آفت‌کش‌های مصنوعی! آگه این روش‌ها کافی نباشن، ممکنه از یک ماده بیولوژیکی، گیاهی یا مصنوعی تأیید شده استفاده بشه.
- در صورت وجود باید از بذره‌های ارگانیک استفاده کرد.
- استفاده از مهندسی ژنتیک، تابش یونساز و لجن فاضلاب ممنوع هستن.

برای دام، معیارهای زیر باید رعایت بشن:

- حیوانات برای ذبح باید از آخر سومین ماه بارداری یا حداکثر تا روز دوم زندگی طیور تحت مدیریت ارگانیک پرورش یابن.
- تولیدکنندگان باید از محصولات خوراکی کشاورزی دامی که ۱۰۰ درصد ارگانیک هستن، تغذیه کنن.
- حیوانات لبنی باید حداقل به مدت ۱۲ ماه به صورت ارگانیک مدیریت بشن تا شیر یا محصولات لبنی برچسب ارگانیک داشته باشن.
- دست‌اندرکاران باید از ترکیب مواد آلی با محصولات غیر ارگانیک جلوگیری کرده و از تماس محصولات ارگانیک با مواد ممنوع خودداری کنن.
- برای حفظ سلامت حیوانات باید از اقدامات مدیریت پیشگیرانه استفاده کرد. تولیدکنندگان ممکنه از معالجه حیوانات بیمار یا آسیب‌دیده دریغ نکنن. با این حال، حیواناتی که با یک ماده ممنوعه تحت درمان قرار میگیرن ممکنه به عنوان ارگانیک فروخته نشن.
- گاوها باید برای کل فصل چرا در مراتع بیرون باشن، کمتر از ۱۲۰ روز. این حیوانات همچنین باید حداقل ۳۰ درصد از خوراک خود را از مراتع دریافت کنن.
- تمام دام و طیور ارگانیک لازمه که در تمام طول سال به فضای باز دسترسی داشته باشن.
- فقط مواد غیرکشاورزی موجود در فهرست ملی مواد مجاز و ممنوع وزارت کشاورزی، مجاز هستن.
- تو یک محصول چند عنصری با عنوان ارگانیک، تمام مواد کشاورزی باید به صورت ارگانیک تولید بشن، مگه اینکه این ماده از نظر تجاری به صورت ارگانیک در دسترس باشن.

سبز آفرین

<https://sabzafarin.com>

[@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)

Tel: 09914248783

Email: [info@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)

## فواید مصرف محصولات ارگانیک چیست؟

مطالعات نشان داده که تفاوت هایی در غذاهای ارگانیک و معمولی وجود دارند. با این حال، چگونگی تأثیر این تفاوت ها بر سلامت کلی انسان هنوز مشخص نیستش و این امر نیاز به مطالعات بیشتری داره. آنچه شناخته شده این هستش که غذاهای ارگانیک میتونن مزایای زیر رو داشته باشن:

- کاهش تماس با آفت کش ها و حشره کش ها: این یک مزیت قابل توجه از محصولات ارگانیک هستش.
- افزایش تماس با اسیدهای چرب امگا ۳/ دام هایی که از طریق چرا تغذیه میکنن، معمولاً دارای مقادیر بیشتری از اسیدهای چرب امگا ۳ هستن که این امر فواید قلبی زیادی رو فراهم میکنه.
- کمتر در معرض کادمیم قرار دارن: مطالعات نشان داده که سطح قابل توجه پایینی از فلز سمی کادمیم در دانه های ارگانیک وجود داره.
- افزایش سطح ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها: میوه ها، سبزیجات و غلات که به صورت ارگانیک رشد میکنن، مقادیر بیشتری ویتامین C، ویتامین E و کاروتنوئید دارن. به علاوه مقادیر بیشتری از مواد معدنی کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم و آهن رو به همراه دارن.
- باکتری کمتر: کمتر در معرض باکتری های موجود تو گوشت قرار میگیرن.
- کمتر در معرض آنتی بیوتیک قرار دارن: خوردن گوشت های ارگانیک منجر به کمتر قرار گرفتن در معرض آنتی بیوتیک ها و هورمون های رشد میشن، که برای معالجه دام استفاده شدن. این داروها ممکنه منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی و سایر مشکلات در انسان بشه.





## آیا محصولات ارگانیک برای محیط زیست مفید هستند؟

غذاها و محصولات کشاورزی ارگانیک بر اساس اصول حفظ کیفیت خاک و آب و ایجاد آلودگی کم ایجاد شده. عدم استفاده از مواد شیمیایی یا فاضلابی به عنوان کود، رواناب سمی رودخانه ها، دریاچه ها و در نهایت آب آشامیدنی باید لحاظ بشه.

به حیوانات هرگز آنتی بیوتیک یا هورمون داده نمیشه و باید دارای خوراک ارگانیک و شرایط زندگی سالم و بدون قفس باشن. تناوب گیاهان زراعی، گیاهان پوششی، کاشت متراکم و کودهای دامی از روش هایی هستن که برای تأمین مواد مغذی گیاهان و همچنین کنترل علف های هرز و حشرات استفاده میشن.

آگه توانایی خرید غذاهای ارگانیک رو نداریم، چه کاری میتونیم انجام بدیم تا رژیم غذایی سالم تری داشته باشیم؟

بزرگترین نقطه ضعف محصولات ارگانیک هزینه بیشتر مربوط به تولید اون هستش. آگه میخوایین غذاهای ارگانیک بخرین، اما توانایی خرید تمامی اونهارو ندارین، کارشناسان میگن که میشه میوه ها و سبزیجات با بالاترین و کمترین میزان سموم دفع آفات رو خریداری کرد.

بیشترین میزان آفت کش ها عبارتند از:

- توت فرنگی
- اسفناج
- شلیل
- سیب
- هلو
- گلابی
- گیلاس
- انگور
- کرفس
- **گوجه فرنگی**
- فلفل دلمه ای شیرین
- سیب زمینی
- فلفل تند

کمترین میزان آفت کش ها عبارتند از:

- ذرت شیرین
- آووکادو ها
- آناناس
- کلم
- پیازها
- نخود فرنگی شیرین یخ زده
- پاپایا یا خربزه درختی
- مارچوبه
- انبه
- بادمجان
- خربزه
- کیوی

سبز آفرین

<https://sabzafarin.com>

[@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)

Tel: [09914248783](tel:09914248783)

Email: [info@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)





- طالبی
- گل کلم
- گریب فروت

## خرید بنر سبزیجات و گل

اگره توانایی خرید محصولات ارگانیک رو ندارین میتونین آن ها را بکارین یا اینکه، شستن و تمیز کردن میوه ها و سبزیجات تازه زیر آب روان میتونه به از بین بردن باکتری ها و مواد شیمیایی از سطح میوه ها و سبزیجات کمک کنه. پوست کندن میوه ها و سبزیجات همچنین میتونه سموم دفع آفات رو از بین بیره، اما باعث کاهش مواد مغذی نیز خواهد شد!

## آیا محصولات ارگانیک میتونن سلامت فرد رو بهبود بخشن؟

بله، مصرف غذای ارگانیک یک روش عالی برای دوری از آلاینده هاس. این آلاینده ها معمولاً تو غذاهایی که با استفاده از روش های معمول کشاورزی پرورش داده شده پیدا میشن. این آلاینده ها ممکنه نه تنها سموم دفع آفات که بسیاری از اون ها به عنوان عوامل بالقوه ایجادکننده سرطان طبقه بندی شدن، بلکه همچنین فلزات سنگین مانند سرب و جیوه و حلال هایی مانند بنزن و تولوئن رو هم شامل بشه.

عدم قرار گرفتن در معرض این سموم، یک مزیت مهم برای سلامتی افراد محسوب میشه. فلزات سنگین میتونن به عملکرد عصب ها آسیب بزنن، در بیماری هایی مانند مولتیپل اسکلروزیس نقش داشته و در تولید هموگلوبین تداخل میکنن به گونه ای که خطر کم خونی رو افزایش میدن. حلال ها میتونن به عملکرد گلبول های سفید خون آسیب برسونن و توانایی سیستم ایمنی بدن رو در برابر عفونت ها کاهش بدن.

علاوه بر قرار گرفتن کمتر در معرض این مواد بالقوه مضر، مواد غذایی که به شکل ارگانیک رشد میکنن، به طور متوسط حاوی مقادیر بیشتری از مواد مغذی از جمله ویتامین ها و مواد معدنی هستن.

دو جنبه از مصرف محصولات ارگانیک، کاهش مصرف آلاینده ها و افزایش مصرف مواد مغذی، هر دو همواره مورد بحث در تحقیقات بودن. در حالی که دلایل این بحث رو میفهمیم، اما ما کاملاً متقاعد شدیم که غذاهای ارگانیک به طور قابل توجهی کمتر از نمونه های دیگر غیر طبیعی هستن و همچنین مواد مغذی بسیار غنی تری دارن.

## تفاوت محصولات ارگانیک با غیر ارگانیک

بیابین ابتدا جنبه آلودگی رو در نظر بگیریم. یکی از بزرگ ترین مطالعات در مقیاس بزرگ که توسط وزارت کشاورزی بر روی بیش از ۹۴۰۰۰ نمونه غذا انجام شده، حداقل بقایای سموم دفع آفات رو در حدود ۷۵ درصد از میوه ها و سبزیجات که به طور متعارف رشد میکنن، در مقایسه با تقریباً ۲۵ درصد از سبزیجات ارگانیک میشه به راحتی پیدا کرد.

سموم دفع آفاتی هستن که به مدت ۴۰ سال برای استفاده در مواد غذایی ممنوع شدن، اما چون در محیط زیست میتونن بسیار پایدار باشن، اغلب چند دهه بعد هم در محصولات کشاورزی تأثیر میزان. مطالعات صورت گرفته تو کشورهای اروپایی و حوزه مدیترانه که یک یا دو ماده غذایی خاص و ارگانیک رو با غذاهای معمولی مقایسه کردن، به طور مداوم میزان آلاینده های پایین تری رو در غذاهای ارگانیک نشون دادن.

با توجه به محتوای مواد مغذی، به نظر میرسه که میوه ها و سبزیجات که به صورت ارگانیک رشد کردن، تقریباً ۱۵ درصد مواد مغذی بیشتری رو نسبت به دیگر میوه ها و سبزیجاتی که به طور متداول رشد کردن، دارن. نتایج همیشه ثابت نبوده، با این حال در برخی موارد، میوه ها یا سبزیجاتی که به طور متعارف رشد میکنن به دلیل داشتن مقادیر مواد مغذی بالاتر از سبزیجات ارگانیک، مورد تجزیه و تحلیل قرار میگیرن.

سبز آفرین

<https://sabzafarin.com>

[@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)

Tel: 09914248783

Email: [info@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)

یک تحقیق اولیه در این زمینه، مروری بر ۳۴ مطالعه مقایسه‌ای بین محتوای تغذیه‌ای مواد غذایی ارگانیک در مقابل غذاهای غیر ارگانیک در سال ۱۹۹۸ منتشر شد. در این تحقیق، با مقایسه غذای مرسوم و مواد غذایی ارگانیک، درک شد که محصولات ارگانیک مقدار پروتئین کمی دارند، اما کیفیت پروتئین بالاتری (از نظر ترکیب اسید آمینه) رو نشون دادن. محتوای بالاتر فلاونوئید نیز در یک مطالعه از غذاهای ارگانیک در مقابل غیر ارگانیک نشون داده شده.

مقررات ارگانیک در لیست مواد ممنوعه کاملاً رعایت میشه و میزان کم آلاینده‌ها در غذاهای ارگانیک مجاز، کاملاً منطقی هستن. غذاها از نظر تغذیه به خاک و آب بستگی دارن و خاک و آب تمیزتر به معنای غذای تمیزتر هستش.

### برگ برنده در دستان غذاهای ارگانیک هستش

با این وجود غلظت عناصر غذایی در خوراکی‌های آلی در مقابل غذاهای غیر ارگانیک موضوع دیگری هستش. بررسی این رابطه خیلی ساده نیستش! کیفیت خاک میتونه از منطقه‌ای به منطقه‌دیگه بسیار متفاوت باشه و بسیاری از تفاوت‌های موجود در کیفیت خاک رو همیشه با روش‌های کشاورزی ارگانیک کنار گذاشت.

همچنین تمایلات ژنتیکی تو گیاهان که میتونن ارتباط نزدیکی با محتوای عناصر غذایی مرحله برداشت گیاهان داشته باشن، نیز عامل دیگه‌ای محسوب میشه. به طور خلاصه، ترکیب مواد مغذی تو گیاهان، نتیجه بسیاری از فاکتورهای مختلفی هستش که به روشی پیچیده برهم کنش میکنن و انتظار نمیره عملکردهای ارگانیک، اگرچه مفید هستن، از نظر محتوای عناصر غذایی مانند یک عامل غالب عمل کنن.

وقتی قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های غذایی به میزان قابل توجهی کم میشه، اونچه که به دست میاریم یک ترکیب غذایی مفید از محصولات ارگانیک هستش. این دقیقاً روشیه که ما در مورد غذاهای ارگانیک مجاز فکر می‌کنیم. اون‌ها ترکیبات غذایی عالی دارن و به وضوح شایسته جایگاه بالایی در برنامه غذایی ما هستن.

### چرا غذاهای ارگانیک هزینه بیشتری دارن؟





بیشتر هزینه های بالای غذاهای ارگانیک رو میشه با مقیاس تولید توضیح داد. در حالی که محبوبیت محصولات ارگانیک افزایش یافته و به فروشی بالغ بر ۲۵ میلیارد دلار رسیده، هنوز هم کمتر از چهار درصد از کل غذاهای خریداری شده رو تشکیل میده. در مقایسه با غذاهای معمولی، خوراکی های ارگانیک مقرون به صرفه نیستن. مقیاس تفاوت فاحش در حجم تولید به این معنی هستش که غذاهای ارگانیک نمیتونن از نظر قیمت با غذاهای معمولی پرورش یافته در کل کشور رقابت کنن.

### خاک و کود های ارگانیک

غذاهای ارگانیک همیشه هزینه بیشتری هم ندارن! در برخی از مناطق و در فصول خاص، قیمت بعضی از غذاهای ارگانیک ممکنه عملاً با قیمت سایر محصولات معمولی که یکسان تولید میشن، برابر باشن. این وضعیت معمول نیست، اما وجود در برخی از کشورهای جهان وجود داره.

لازم به یادآوری که غذاها اغلب هزینه ای پنهان دارن که شامل هزینه آسیب به محیط زیست و هزینه های طولانی مدت برای سلامتی هستناین هزینه ها در رسید خرید فروشگاه مواد غذایی نشون داده نمیشن، اما وجود دارن. مثلاً افراد از خرید محصولات ارگانیک به دلیل قیمت بالا خودداری میکنن، ولی با مصرف غذاهای ارزون و کمتر بهداشتی، مجبور میشن هر چند وقت یکبار هزینه ای رو برای بهبود سلامتی خودشون پرداخت کنن.

### کلام آخر

در سراسر جهان محبوبیت غذاهای ارگانیک افزایش یافته، به ویژه در ایران نیز در سال های اخیر این گونه از محصولات در بسیاری از فروشگاه ها دیده میشن. اما موضوع اصلی اینکه در تمام جهان، محصولات ارگانیک گران قیمت هستن، اما در کشورهای توسعه یافته راه حل های جدیدتری برای تولید خوراکی های ارگانیک به وجو آمده که انتظار میره آینده تغذیه بشر به سمت این محصولات تمایل پیدا کنه.

سبز آفرین

<https://sabzafarin.com>

[@sabzafarin.com](mailto:@sabzafarin.com)

Tel: [09914248783](tel:09914248783)

Email: [info@sabzafarin.com](mailto:info@sabzafarin.com)