

Biologische voeding bewezen gezonder dan chemische voeding



- —
- —
- —
- —
- —
- —

- —
—
- —
—
- —
—

Ik probeer zelf zoveel mogelijk biologisch te eten en dan ook nog vers uit [eigen groenten tuin](#). Ik voel me daar beter/gezonder bij en ik vind het beter smaken.

Nu is het zo dat de wetenschap nog niet zo ver is om 'je er goed bij voelen' te kunnen meten dus moet het voor de doorsnee mens bewezen zijn dat het gezonder is en dat is nu het geval.

In het groots opgezette onderzoek ooit zijn 343 onderzoeken naast elkaar gelegd waarin werd beken of biologische voeding gezonder is dan de gangbare chemische voeding.

En daaruit kwam naar voren dat biologische voeding tot 60% meer antioxidanten en minder zware metalen bevat en er veel minder pesticiden en herbiciden in zitten.

Biologische voeding is 2x zo gezond als chemische voeding

Organische voeding is zo veel beter dan de gangbare chemische voeding, dat het eten er van gelijk staat aan het eten van 1 tot 2 extra porties groenten of fruit per, zeggen de onderzoekers. In gewoon Nederlands staat het eten van een biologische appel gelijk aan drie chemische appels, althans wat betreft de anti-oxidanten.

Dit onderzoek veegt alle vaak misleidende tegen-informatie van tafel die u wil wijsmaken dat biologische voeding helemaal niet gezonder is.

Biologische voeding bevat minder giftige zware metalen, waaronder 50% minder cadmium.

Enkele jaren geleden is er een studie uitgebracht door het Britse [Food Standards Agency](#) die beweerde dat er geen wezenlijk verschil is tussen conventionele chemische en biologische voeding. De mainstream media was er als de kippen bij om dit nieuws te verspreiden en te vertellen dat de consument geld weggooit met het kopen van de duurdere biologische voeding.

Maar deze studie was onvolledig en kleinschalig van opzet en leek eerder aan te willen tonen dat er geen verschil is tussen biologisch en chemisch. Biologische voeding is niet alleen

voedzamer maar bevat ook minder giftige zware metalen en pesticiden dan de gangbare chemische gewassen.

Biologische producten bevatten tot 50% minder cadmium dan conventionele producten. Het Amerikaanse Centers for Disease Control en Prevention (CDC) heeft cadmium op een lijst staan met de 275 meest gevaarlijke stoffen op aarde, calcium remt het metabolisme, beschadigt de nieren en kan zelfs longschade en zelfs autisme veroorzaken.

Conclusie: biologische voeding is voedzamer en gezonder

Biologische producten bevatten vaak tot vier keer minder chemische residuen dan chemische producten, dat is reden genoeg om biologische producten te kopen, ook al is het iets duurder.

Laat het voor eens en altijd duidelijk zijn biologische voeding is voedzamer en gezonder wat de mainstream media je ook wil wijsmaken. Dat is belangrijk om te weten want de meeste informatie tot nu toe was vaak verwarrend en tegenstrijdig!

P.S. Ik gebruik de term 'chemisch' voor de gangbare, niet biologische, voeding. Omdat in de meeste gevallen de gangbare chemische voeding additieven bevat die je gezondheid niet bevordert maar wel de portemonnee van de producenten, lees meer over: [Biologische voeding tegen over de gangbare chemische voeding](#).

Bronnen:

naturalnes.com, huffingtonpost.com, ncl.ac.uk

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding