

吃有机食品有哪些营养

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167752227374493.html>

范文网，为你加油喝彩！

这项耗资1200万英镑、耗时四年的研究是迄今最大规模地通过不同种英语好词植技术系统研究农产品生理机能的项目，它将结束多年来关于有机食品是否只是一种生活方式的争论，那么，小编带着大家一起了解下吃有机食品有哪些营养。

研究发现，有机水果和蔬菜所含的抗氧化物比普通食品多40%，科学家相信这种物质能够减少患癌症和心脏病的几率。他们还发现，有机食品中铁和锌等有益健康的矿物质含量也较高。

研究项目的协调人卡罗·雷弗特称，吃不吃有机食品差别非常大。“如果有多出20%的抗氧化物，你就不用让孩子每天吃五份水果和蔬菜，可能一天四份就可以了。”他说。

上周末，英国食品标准局证实正在对这一研究进行审查，随后将决定是否改变国民的饮食建议。此前，英国相关大臣和食品标准局表示有机产品和普通产品之间没有太大区别，食用有机食品只是一种生活方式。

研究者在欧洲一些被选定的农场种植有机和非有机蔬果，并饲养牲口。他们发现牲口所产的有机奶含有的抗氧化物比普通奶高出90%，有机蔬菜比普通蔬菜含有的抗氧化物高出40%。此外，来自希腊的有机西红柿所含的抗氧化剂特别高，其中包含可减少冠心病患病率的类黄酮。

雷弗特说，政府关于有机农产品和非有机农产品没有区别的说法是错误的。“现在有足够证据表明‘好东西’的含量在有机食品中更高。”他写人的作文题目说。有机产品所含的高于普通产品的物质包括维生素C、铁、铜和锌等微量元素，以及被认为可抗击癌症和心西北大学现代学院脏病的次生代谢物质。

以上就是<https://www.882682.com/>小编为大家介绍吃有机食品有哪些营养的内容冷漠的歌，另外本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生方面的知识，感兴趣的朋友可以继续关注，以便让老人都能健康快乐的生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发