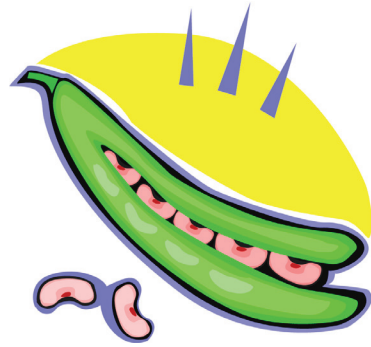


A September, 2010, study currently making waves in the organic arena, showed that organic strawberries had 8.5% more antioxidant activity and 10.5% more phenolics than conventional berries by laboratory findings. As has been documented these compounds offer significant human health benefits for protection against disease. This novel study will most likely pave the way for future studies necessary to clarify issues involved in the lively “Are Organic Products Healthier?” debate, as it used an interdisciplinary methodology and wide range of quantitative measurements. (Reganold JP, et al. (2010) Fruit and Soil Quality of Organic and Conventional Strawberry Agroecosystems. PLoS ONE 5(9): e12346. doi:10.1371/journal.pone.0012346)



Another critical point to bear in mind is that being “organic” is a certification that farmers must pay for. Many farmer’s markets sell produce that is grown locally and according to organic protocol, but might not be labeled as “organic” simply because the farmer can’t afford to go through the certification process.

At the end of the day, how do we make sense of all of this? Do we agree with the principle behind organic farming, yes we do! Farming practices should use a minimum of pesticides and chemicals. Yes, the soil should be improved, and biodiversity encouraged. Yes, we want to encourage practices that enhance the ecology. Yes, we want more tasty fruit and vegetables that maximize their nutritional potential to enhance our health! But we don’t want to be ignorant of the realities regarding the term “organic”.

Roby Angelina Sherman, M.D. (Internal Medicine) is currently Medical Director of Wildwood Lifestyle Center and Hospital, and is an experienced missionary Registered Nurse, as well as physician. She and her husband, Bill, have dedicated their lives to mission service, and they currently reside in Wildwood, GA, with Bella and Foxye, their two dogs.

Distributed by: Chesapeake Conference. *Director:* Rick Remmers
Produced by: North American Division Health Ministries. *Director:* DeWitt Williams
Coordinator—Editor: Gordon Botting. *Design—Assistant Editor:* Ed Fergusson



“Organic” + Food = The Only Healthy Option...?

Roby A. Sherman, M.D.

What pops into your head when you hear the word “organic”? Contented cows, little bunnies gamboling in the clover, while a tanned, smiling farmer drives a load of non-GMO corn to the local market, where a young mother makes “organic-only” selections for her family. All in all, it is probably a picture of a happy, peaceful, nutritious world.

Is this realistic? Are we making false assumptions when we hear the term “organic”? Let’s take a look at some definitions from a labeling point of view and then from a producer’s point of view.

Did you know that packaged foods, even though labeled “organic”, might – and almost always do – contain ingredients that are not organic? By law, an “Organic” product may contain up to 5% ingredients that are not organic and still bear the USDA seal. The label should specify “100% Organic” for all the ingredients to be certified organic. What about “Made With Organic Ingredients”? Well, this allows for 25-30% non-organic ingredients, and these products may not bear the USDA seal. How about, “All Natural”... well, this is a useful marketing ploy that is actually quite meaningless.



How does the USDA define organic? “Organic food is produced without using most conventional pesticides; fertilizers made with synthetic ingredients or sewage sludge; bioengineering; or ionizing radiation.” Notice the word “most.” Did you think it was, “without using any?” It should be clearly noted that the USDA itself states, “Organic agriculture practices cannot ensure that

products are completely free of residues; however, methods are used to minimize pollution from air, soil and water.”

Most of us are probably not aware that under certain circumstances, the certifying agency may permit a farmer to use other “non-persistent or botanical pest controls” under restricted conditions. Hmm, what is meant by “non-persistent”? According to Aaron Blair, an epidemiologist at the National Cancer Institute, almost all pesticides currently used in farming (e.g. organophosphates, carbamates and pyrethroids) are “non-persistent”, i.e., they are quickly broken down in our bodies and aren’t stored.

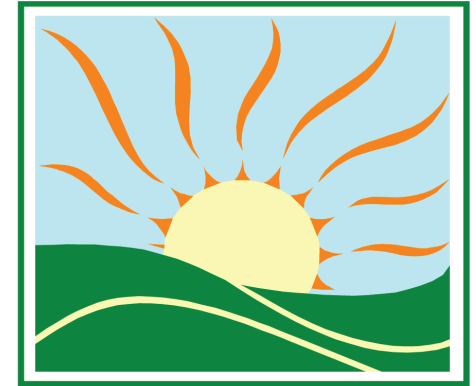
Even if produce is certified organic, and has been grown and handled according to the protocol without chemical additives, organic crops may be inadvertently exposed to agricultural chemicals that are now pervasive in rain and ground water (due to their overuse during the past fifty years) as was found in a 2002 study by Consumers Union and the Organic Materials Review Institute (OMRI) of Eugene, Oregon. The study showed that one in four organic fruits and vegetables contained a pesticide. Fortunately, those amounts were usually smaller than what was found on conventional food. OMRI Research Director Brian Baker explained that these findings are due to background contamination and pesticide drift. Even though DDT and dieldrin were banned decades ago, traces can still be found in the soil...even on “organically certified” farmland producing “organically certified” produce. (Older, banned pesticides were “less” toxic, but more residual. Current pesticides are “more” toxic, but non-persistent, or break down faster.) Baker also explains that pesticide contamination of organic produce can be a result of spraying on nearby conventional farms, where wind drift can carry the chemicals over “organic” farmland.

Let’s leave those concerns a moment to consider the bioengineering aspect. As reported on March 14, 2007 in a Time/CNN article, a dairy farmer tested his cow’s “organic” corn feed, and found that 6% of it was “contaminated” with genetically modified organisms. As genetically modified crops are becoming more and more prevalent, there is little that can be done to prevent pollen or seed from ending up on “organic” certified farmland. Genetically modified pollen



and seed can be spread by wind, farm machinery or a number of other mechanisms.

There is a danger that we throw out the proverbial baby with the bathwater in our attempts to be healthy. In our zeal to avoid exposure to pesticides and genetically modified organisms we could be at risk of limiting our intake of a variety of fresh fruit and vegetables, because we can’t afford to buy all our produce as “organic”, or because there just isn’t a wide variety of organic produce available. The health benefit of eating more fruit and vegetables has been well documented in a number of reputable journals, and the



volume of evidence is continually mounting. According to Charles Benbrook, chief scientist at the Organic Center in Boulder, Colorado, the chemicals on your fruit and veggies are of less concern than other aspects we often laugh off, such as our saturated fat and salt intakes, our exposure to tobacco smoke or our lack of exercise.

The bottom line is: yes, we want to limit pesticide exposure, but the truth is, we’re better off getting our fruits and veggies with some pesticides, rather than not eating any, or not eating enough fruit and veggies. Most of us can’t afford to buy everything “organic” anyway, and according to the Environmental Working Group, consumers can cut their pesticide exposure by 80% by avoiding the most contaminated fruits and vegetables, or buying those items “organic”.

The “Dirty Dozen” list reflects measurable pesticide residues on the parts of the foods normally consumed (i.e. after being washed and peeled), and can help with decision making in the supermarket aisle. If you can purchase these items “organic”, it would be preferable, but if you can’t, remember there are other health habits that are worse than getting some pesticide residues from your food. These are the 2010 “Dirty Dozen”: celery, peaches, strawberries, apples, blueberries, nectarines, bell peppers, spinach, kale, cherries, potatoes and grapes.

The “Clean Foods” you shouldn’t have to worry about are as follows: onions, avocado, sweet corn, pineapple, mango, asparagus, sweet peas, kiwi, cabbage, eggplant, papaya, watermelon, broccoli and sweet potatoes.

Los alimentos de cuya limpieza no necesitamos preocuparnos son los siguientes: cebollas, aguacates, maíz dulce, piña, mango, espárragos, arvejas, kiwi, repollo, berenjena, papayas, sandías, brócoli y camote (boniato).

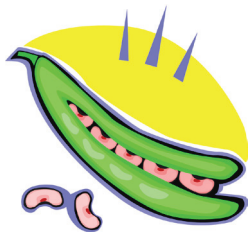
Un estudio publicado en septiembre del 2010, ha causado cierto impacto en el mundo de los productos orgánicos al mostrar que las fresas orgánicas generan 8,5% más actividad antioxidante y 10,5% más fenólicos que las fresas convencionales, según pruebas de laboratorio. Como ha sido documentado, estos compuestos ofrecen beneficios significativos para la salud humana por la protección que brindan contra las enfermedades. Este nuevo estudio sin duda abrirá el camino para otros estudios que puedan aclarar otros puntos involucrados en el animado debate acerca de si los productos orgánicos son más sanos que los convencionales, debido a que en él se usa una metodología interdisciplinaria, así como gran variedad de medidas cuantitativas. (Reganold J. P. *et al.*, (2010) “Calidad de la fruta y el terreno en agro-ecosistemas de fresas convencionales y orgánicas”. PLoS ONE 5(9): e12346. doi:10.1371/journal.pone.00122346)

Otro punto crítico que recordar es que el derecho de promover como “orgánico” algún producto requiere un proceso de certificación por el cual el granjero debe pagar. Muchos mercados de agricultores venden productos cultivados localmente conforme a los protocolos que se exigen para recibir el sello de “orgánico”, pero no los llaman así porque no han podido pagar el costo del proceso necesario.

Al fin de cuentas, ¿qué conclusiones podemos adoptar sin peligro de equivocarnos? ¿Estamos de acuerdo con el principio básico de la agricultura orgánica? ¡Por supuesto! La industria productora de alimentos debiera usar una cantidad mínima de pesticidas y químicos en general. Sí, la calidad del terreno debiera mejorarse y apoyar la biodiversidad. Un “sí” también a las prácticas que mejoran la ecología. ¡Sí, también queremos más fruta de buen sabor y verduras que aumenten al máximo su potencial nutritivo de modo que nuestra salud mejore al nivel máximo posible! Pero no podemos ignorar las realidades implicadas en el término “orgánico”.

Roby Angelina Sherman (Dra. en Medicina Interna), es en la actualidad Directora Médica del Centro y Hospital Wildwood de Vida Sana. Además tiene amplia experiencia como enfermera misionera. Ella y su esposo, Bill, han dedicado sus vidas al servicio misionero. En la actualidad residen en Wildwood, Georgia, con Bella y Foxie, sus dos perros.

Distribuida por: Chesapeake Conference. *Director:* Rick Remmers
Producido cerca: Ministerios de Salud de la División Norteamericana. *Director:* DeWitt Williams
Coordinador—Editor: Gordon Botting. *Diseño—Asistente Editorial:* Ed Fargusson



Los Alimentos “Orgánicos”: ¿Única Opción Sana?

Por la Dra. Roby A. Sherman (Medicina Interna)

¿Qué es lo primero que se le ocurre a usted cuando oye la palabra “orgánico”? Vacas felices, conejitos saltando en un campo de trébol, mientras un robusto y sonriente granjero lleva una camionada de maíz certificado libre de hormonas y alteraciones genéticas al mercado local, en donde una joven madre elige productos agrícolas “exclusivamente orgánicos” para alimentar con ellos a su familia. En resumen, probablemente el cuadro de un mundo lleno de habitantes felices y bien alimentados.

¿Será realista pensar así? El hecho de oír pronunciar la palabra “orgánico”, ¿no nos estará llevando a hacer suposiciones falsas? Analicemos ciertas definiciones desde el punto de vista de un redactor de etiquetas, y luego adoptando la perspectiva de un productor.

¿Sabía usted que los alimentos preparados, aunque lleven la etiqueta de “orgánicos” podrían contener —y ése es el caso la mayoría de las veces— ingredientes que no son orgánicos? Por ley, a todo producto clasificado como “orgánico” se le permite contener hasta un 5% de ingredientes que no son orgánicos, sin perder el derecho a recibir el sello de aprobación del USDA [Depto. Federal de Agricultura]. Para certificar todos los ingredientes como orgánicos, la etiqueta debe decir: “100% orgánico”. ¿Qué quiere decir, por su parte, la expresión “Hecho con Ingredientes Orgánicos”? Esta clasificación permite un 25-30% de ingredientes no orgánicos, y estos productos no tienen derecho a llevar el sello del USDA. ¿Y si dice, “Completamente Natural”?

Bueno, esa expresión no es otra cosa que un útil truco de mercadeo que en realidad no significa nada.

¿Cómo define el significado de “orgánico” el USDA? “Un artículo orgánico de alimentación que ha sido producido sin usar la mayoría de pesticidas convencionales; fertilizantes hechos con ingredientes sintéticos o con sedimentos de aguas de cloaca; bio-ingeniería; o radiación ionizante”. Note la expresión, “la mayoría de . . .”. ¿O usted creía que



iba a decir “ninguno de los. . .” Es necesario señalar fielmente que el mismo USDA dice: “Las prácticas de la agricultura orgánica no pueden asegurar que sus productos estén totalmente libres de residuos; sin embargo, se usan métodos que tienden a minimizar la contaminación proveniente del aire, la tierra y el agua”.

La mayor parte de nosotros quizás no sabíamos que bajo ciertas circunstancias, la agencia certificadora puede permitirle a un granjero que use otros “pesticidas no persistentes o botánicos” bajo ciertas condiciones restringidas. A ver, ¿qué significa eso de “no persistentes”? Según dice Aaron Blair, un epidemiólogo del National Cancer Institute [Instituto Nacional del Cáncer], casi todos los pesticidas que en la actualidad se usan en agricultura (por ejemplo: los organofosfatos, carbamatos y piretroides) se catalogan como “no persistentes”, esto es, que nuestro organismo los descompone rápidamente sin que se acumulen en los tejidos.

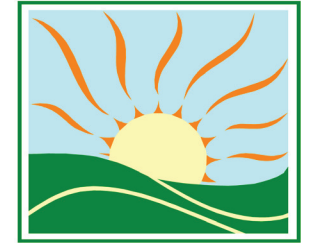
Aunque un producto agrícola haya sido certificado como orgánico, por haberlo cultivado, cosechado y empacado conforme al protocolo sin agregados químicos, las siembras orgánicas pueden verse expuestas sin querer a sustancias químicas de uso agrícola que han llegado a saturar la lluvia y el agua que corre en la superficie de la tierra (debido a su uso excesivo durante los últimos 50 años) según lo determinó un estudio realizado el año 2002 por la Unión de Consumidores [Consumers’ Union] y el Instituto de Revisión de Materiales Orgánicos (OMRI) de Eugene, Oregón. El estudio mostró que una de cada cuatro frutas y verduras contenía un pesticida. Por fortuna, las cantidades eran generalmente más pequeñas que las que se han descubierto en los alimentos convencionales. Brian Baker, Director de Investigación de OMNI explicó que ese hallazgo se debe a la contaminación del trasfondo y la migración de los pesticidas. Si bien el uso de DDT y Dieldrin fue prohibido hace ya varias décadas, todavía se pueden hallar trazas de su presencia en el terreno. . . aun en granjas certificadas como “orgánicas”, dedicadas a producir alimentos también certificados como “orgánicos”. (Los pesticidas antiguos, que han sido prohibidos, eran “menos” tóxicos pero dejaban una cantidad mayor de residuos. Los pesticidas de la actualidad son “más” tóxicos pero no persistentes; es decir, se degradan con mayor rapidez.) Baker explica también que la contaminación de los productos orgánicos con pesticidas puede ser consecuencia de la aplicación por rociado de estas sustancias en las granjas vecinas convencionales, de modo que el viento transporta las partículas contaminantes a los sembrados orgánicos.

Dejemos estas consideraciones por un momento y enfoquemos los problemas puramente mecánicos de la modificación genética. En un artículo publicado en la revista Time/CNN, del 4 de marzo de 2007, se informaba el caso de un productor de lácteos que mandó analizar muestras del maíz “orgánico” que compraba para alimentar sus vacas lecheras, y descubrió que el 6% del total



estaba “contaminado” con organismos genéticamente modificados. A medida que los productos agrícolas genéticamente modificados van apareciendo con creciente frecuencia en el mercado, hay muy poco que se pueda hacer para impedir que su polen o algunas semillas vayan a parar a los terrenos de alguna finca certificada como “orgánica”. Tanto el polen como las semillas de plantas genéticamente alteradas pueden ser diseminados por el viento, las maquinarias agrícolas o una variedad de otros mecanismos.

Hay peligro de que, en nuestros esfuerzos por proteger nuestra salud, terminemos “tirando al bebé junto con el agua de la bañera”. Es decir, que en nuestro celo por evitar ser expuestos a los pesticidas y organismos genéticamente alterados, podemos correr el riesgo de consumir porciones demasiado escasas de una variedad de verduras y frutas frescas, ya sea por no tener los medios necesarios para comprarlo todo de fuentes “orgánicas”, o simplemente por no haber disponible suficiente variedad de productos orgánicos. Los beneficios de consumir cantidades mayores de frutas y verduras han sido bien documentados en muchas publicaciones serias y de buena reputación, y el cúmulo de evidencias sigue aumentando continuamente. Según Charles Benbrook, director de investigaciones científicas del Centro Orgánico de Boulder, Colorado, las sustancias químicas que haya en nuestras frutas y verduras no deben preocuparnos tanto como otros aspectos que nos parecen sin importancia, tales como la cantidad de sal y grasas saturadas que consumimos, nuestra exposición al humo de tabaco o nuestra falta de ejercicio.



En resumen, es deseable limitar nuestra exposición a los pesticidas, pero la verdad es que nos irá mejor si obtenemos suficiente fruta y verduras con alguna contaminación de pesticidas, que si por temor dejamos de consumirlas, o no lo hacemos en suficiente cantidad. De todos modos, la mayoría de nosotros no podemos afrontar el costo de comprar todo orgánico, y según el Environmental Working Group [grupo de trabajo ambiental], los consumidores pueden disminuir su exposición a los pesticidas en un 80% si evitan las frutas y verduras más contaminadas, o si compran esos artículos de fuentes orgánicas.

La lista de los doce productos más contaminados refleja la existencia de residuos en cantidades suficientes como para que los instrumentos de medición las puedan captar, localizados en las partes de la fruta u hortaliza que normalmente se consumen (después de lavarla y pelarla). Por lo tanto, puede ayudarnos a decidir qué comprar en nuestras visitas al supermercado. Sería preferible que los productos mencionados en esta lista los pudiéramos conseguir de fuentes orgánicas, pero si no es posible, recuerde que hay otros hábitos que influyen en nuestra salud, cuyos efectos son peores que las consecuencias de ingerir algún residuo de pesticidas que pudiera hallarse en los productos vegetales que consumimos. El año 2010, la “docena sucia” se componía de los artículos siguientes: apio, duraznos, fresas (frutillas), manzanas, arándanos azules, nectarinas, pimentón, espinaca, col rizada, cerezas, papas y uvas.

suivants: oignons, choux, maïs sucré, ananas, mangue, asperge, petits pois, kiwi, avocat, aubergine, papaye, melon d'eau (pastèque), brocoli et patate douce.

Une étude de septembre 2010, fait actuellement des vagues dans l'arène de l'organique, montrant que les fraises organiques ont 8.5% plus d'activité antioxydante et 10.5% de plus de phénol que les fraises conventionnelles, selon des découvertes de laboratoire. Comme cela a été documenté, ces composés offrent des avantages significatifs pour la santé humaine dans la protection contre la maladie. Cette étude va probablement paver la voie à de futures études nécessaires pour clarifier les enjeux impliqués dans le débat : « Les produits organiques sont-ils plus sains ? », comme il est utilisé dans la méthodologie interdisciplinaire et un large éventail de mesures quantitatives. (Reganold JP, et al. (2010) Fruit et qualité du sol de l'agro-système des fraises organiques et conventionnelles. PLoS ONE 5(9): e12346. doi:10.1371/journal.pone.0012346)

Un autre point critique à garder à l'esprit est le fait qu'être "organique" est une certification pour laquelle les fermiers doivent payer. Bien des marchés de fermes vendent des produits ayant poussés localement et selon le protocole organique, mais ne peuvent pas porter le label « organique » simplement parce que fermier ne peut pas se permettre de suivre le processus de certification.

Au bout du compte, comment pouvons-nous donner un sens à tout cela? Sommes-nous d'accord avec le principe derrière l'agriculture organique? Oui, nous le sommes! Les pratiques de culture devraient utiliser un minimum de pesticides et de produits chimiques. Oui, le sol devrait être amélioré et la biodiversité encouragée. Oui, nous désirons encourager les pratiques qui soutiennent l'écologie. Oui, nous voulons plus de fruits goûteux et des légumes qui maximisent leur potentiel nutritionnel pour améliorer notre santé ! Mais nous ne voulons pas être ignorant des réalités concernant le terme "organique".

Roby Angelina Sherman, M.D. (Médecine interne) est actuellement Directrice médicale du Centre de style de vie de Wildwood et de son hôpital. Elle est aussi une infirmière missionnaire expérimentée et enregistrée, de même que médecin. Elle et son époux Bill, ont consacré leurs vies au service missionnaire, et ils résident actuellement à Wildwood, GA., avec Bella et Foxie, leurs deux chiens.

Distribué par: Chesapeake Conference. *Directeur:* Rick Remmers
Produit près: Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams
Coordonateur—Editeur: Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson



“Organique” + Aliments = La seule option saine... ?

Roby A. Sherman, M.D.

Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit quand vous entendez le mot "organique"? Des vaches heureuses, des petits lapins gambadant dans le clapier, tandis qu'un fermier à la peau tannée, mais souriant, conduit un chargement de maïs sans OGM au marché local, où une jeune maman fait pour sa famille, une sélection de produits «uniquement organiques». Après tout, c'est probablement une image d'un monde heureux, en paix et nutritif.

Est-ce réaliste? Faisons-nous de fausses assumptions quand nous entendons le mot "organique"? Voyons un peu certaines définitions d'un point de vue d'étiquetage puis de celui d'un producteur.

Savez-vous que les aliments emballés, même quand ils sont étiquetés "organiques", peuvent contenir – et le font souvent - des ingrédients qui ne le sont pas? Selon la loi, un produit « organique » peut contenir jusqu'à 5% d'ingrédients qui ne le sont pas et porter tout de même le sceau USDA. L'étiquette devrait spécifier « 100% organique » pour que tous les ingrédients soient certifiés « organiques ». Qu'en est-il des produits indiqués « faits avec des ingrédients organiques ? ». Bien, cela permet de 25 à 30% d'ingrédients non-organiques, et ces produits peuvent ne pas porter le sceau USDA. Et les « Tout naturel »...bon, ceci est un stratagème de mise en marché utile mais qui n'a en réalité pratiquement pas de signification.

Comment USDA définit-il organique? « Les aliments organiques sont



produits sans utiliser la majorité des pesticides conventionnels ; des fertilisants faits avec des ingrédients synthétiques ou des vidanges ; des techniques bio ou des radiations ionisantes ». Notez le mot « majorité ». Pensez-vous que cela signifie « sans en utiliser aucun » ? Il faudrait que soit clairement dit que l'USDA elle-même écrit : « Les pratiques de l'agriculture organique ne peuvent assurer que les produits sont totalement

libres de résidus ; cependant, des méthodes sont utilisées pour minimiser la pollution de l'air, du sol et de l'eau. »

La plupart d'entre-nous ne savent probablement pas que, dans certaines circonstances, l'agence de certification peut autoriser un fermier à utiliser d'autres "moyens botaniques ou non persistants de contrôle des animaux nuisibles" sous des conditions restrictives. Hmm, que signifie « non persistant »? Selon Aaron Blair, un épidémiologiste de l'Institut national du cancer, presque tous les pesticides couramment utilisés en agriculture (ex. organophosphates, carbonates et les "pyréthroides") sont "non persistants". Ils sont rapidement brisés dans nos corps et ne sont pas stockés.

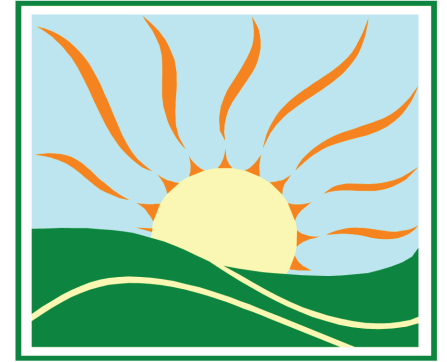
Même si le produit est certifié organique, et a été cultivé et manipulé selon le protocole sans additifs chimiques, les récoltes organiques peuvent avoir été accidentellement exposées aux produits chimiques de l'agriculture qui sont, maintenant, répandus dans l'eau et les eaux souterraines (à cause de leur trop grande utilisation au cours des cinquante dernières années) comme l'a découvert l'étude de 2002 de l'Union des consommateurs et de l'Institut de révision des matériaux organiques (OMRI) d'Eugène dans l'Oregon. L'étude montre qu'un sur quatre des fruits et des légumes organiques contiennent des pesticides. Heureusement, ces montants étaient généralement plus petits que ceux que l'on avait trouvés dans les aliments conventionnels. Le Directeur des recherches de l'OMRI, Brian Baker, explique que ces découvertes sont dues à la contamination du sous-sol et à la dérive des pesticides. Même si le DDT et le dihedron (?) ont été bannis il y a des décennies, on peut encore en trouver des traces dans le sol... même dans les terres cultivables "certifiées organiques" qui produisent des produits "certifiés organiques". (Les pesticides plus anciens bannis étaient « moins » toxiques, mais plus résiduels. Les pesticides actuels sont "plus" toxiques, mais non persistants et se brisent plus rapidement.) Baker explique aussi que la contamination par les pesticides de produits organiques peut être le résultat de l'épandage dans les fermes conventionnelles avoisinantes, d'où les vents peuvent transporter les produits chimiques sur les terres cultivées "organiques".

Oublions ces préoccupations pour un moment et considérons l'aspect de la fabrication bio. Comme le rapportait l'article du Time/ CNN du 14 mars 2007, un éleveur laitier a testé le maïs « organique » dont il nourrissait ses vaches, et a trouvé que 6% de ce maïs était « contaminé » par des organismes génétiquement modifiés. Du fait que ces organismes modifiés prévalent de plus en plus, il y a peu de choses que l'on puisse faire pour éviter que le pollen ou les semences



finissent par se retrouver dans les fermes certifiées « organiques ». Le pollen et les semences génétiquement modifiés peuvent être répandus par le vent, les machines agricoles et un bon nombre d'autres mécanismes.

Dans notre effort pour être en santé, nous courrons le risque, comme le dit le proverbe, de jeter le bébé avec l'eau du bain. Dans notre zèle pour éviter d'être exposés aux pesticides et aux organismes génétiquement modifiés, nous pourrions courir le risque de limiter notre absorption d'une variété de fruits frais et de légumes, parce que nous ne pouvons nous permettre d'acheter tous nos produits comme « organiques », ou parce qu'il n'y a pas un éventail suffisant de produits organiques disponibles. Les avantages sanitaires de la consommation de plus de fruits et de légumes sont bien documentés dans plusieurs journaux réputés, et le volume de preuves augmente constamment. Selon Charles Benbrook, chef du service scientifique du Centre organique de Boulder, Colorado, les produits chimiques dans nos fruits et nos légumes sont moins préoccupant que d'autres aspects dont nous nous moquons souvent, comme par exemple, notre consommation de gras saturés et de sel, notre exposition à la fumée du tabac ou notre manque d'exercice.



En fin de compte ce qui a de l'importance est ceci: oui, nous voulons limiter notre exposition aux pesticides, mais la vérité est la suivante: il vaut mieux que nous mangions nos fruits et nos légumes avec un peu de pesticides plutôt que de ne pas manger de fruits et de légumes, ou de ne pas en manger assez. De toute façon, la plupart d'entre-nous ne peuvent pas se permettre d'acheter tout "organique" et selon le "Environnemental Working Group", les consommateurs peuvent couper de 80% leur exposition aux pesticides en évitant les fruits et les légumes les plus contaminés ou acheter ces items « organiques. »

La liste dite "Sale douzaine" reflète les résidus mesurables dans les parties d'aliments normalement consommés (ex. après avoir été lavés et pelés). Elle peut aider à prendre la bonne décision dans les allées des supermarchés. Si vous pouvez acheter ces items « organiques », ce serait préférable, mais si vous ne le pouvez pas, souvenez-vous qu'il y a d'autres habitudes de santé qui sont pires que d'absorber quelques résidus de pesticides contenus dans vos aliments. Voilà la « Sale douzaine » de 2010: céleri, pêches, fraises, pommes, bleuets (myrtilles), nectarines, épinards, choux, cerises, pommes de terre et raisins.

Les aliments "propres" dont vous ne devriez pas vous soucier sont les