


# ΟΜΑΔΑ 1



Οι τροφές περιέχουν 3 θρεπτικές  
ουσίες

# Υδατάνθρακες

- Οι υδατάνθρακες χρειάζονται στον οργανισμό όπως ακριβώς τα καύσιμα στο αυτοκίνητο
- Οι άνθρωποι που τρώνε τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες έχουν γρήγορη σκέψη, καθαρό μυαλό, είναι ξεκούραστοι
- Τους υδατάνθρακες τους παίρνουμε από τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, τα δημητριακά, τις πατάτες, τα όσπρια, το μέλι

# Πρωτεΐνες

- Όπως ο χτίστης βάζει τσιμέντο, σίδηρο και νερό για να χτίσει ένα σπίτι, έτσι για να γίνει γερό το σώμα μας χρειάζεται πρωτεΐνες
- Οι πρωτεΐνες χτίζουν το σώμα μας, είναι δομικό υλικό
- Τις πρωτεΐνες τις παίρνουμε από το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά, το τυρί, το γιαούρτι, το γάλα, τα όσπρια και μερικά λαχανικά

# Τα λίπη

Το σώμα μας έχει κρυφές αποθήκες που αποθηκεύει τα λίπη για να τα χρησιμοποιήσει σε ώρα ανάγκης

# Τα λίπη χωρίζονται σε 2 κατηγορίες:

## A) τα καλά λίπη

Τα καλά λίπη δίνουν υγεία στον οργανισμό μας και βοηθούν στην καλή λειτουργία του. Το πιο καλό λίπος είναι το ελαιόλαδο της πατρίδας μας που πρέπει να το τρώμε ωμό στις σαλάτες, στο φαγητό, στο ψωμί μας

## B ) τα κακά λίπη

Τα κακά λίπη δημιουργούν προβλήματα στον οργανισμό, κυρίως στην καρδιά και στο αίμα. Τέτοια λίπη θα συναντήσουμε κυρίως σε άσπρες σάλτσες, στα παχιά αλλαντικά και σε κάποια πολυτηγανισμένα έτοιμα φαγητά. Γι' αυτό πρέπει να τα αποφεύγουμε

# Σε πολύ μικρότερες ποσότητες περιέχουν:

## Βιταμίνες

- Το stress είναι μια ψυχική διαταραχή η οποία εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους όπως ανορεξία, βουλιμία, κατάθλιψη, πονοκεφάλους, διαταραχές ύπνου και οφείλεται κυρίως σε ψυχολογική πίεση
- Ένας τρόπος καταπολέμησης της ψυχολογικής διαταραχής είναι η σωστή διαίτα με βιταμίνες που συμμετέχουν στην σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος

# Βιταμίνη Α

Είναι η πρώτη βιταμίνη που ανακαλύφθηκε (1913) - εξ ου και το όνομά της. Απαντάται σε πολλά τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως

- σुकώτι,
- βούτυρο,
- τυρί,
- κρόκο αυγού,
- λιπαρά ψάρια,
- θαλασσινά



## Επίσης βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης

- καρότα,
- κολοκύθια,
- σπανάκι,
- ραδίκια,
- πορτοκάλια,
- δαμάσκηνα,
- ροδάκινα,
- πεπόνι,
- ανανά

## Η βιταμίνη Α

- \* βοηθά στην νυχτερινή όραση
- \* συμμετέχει στο σχηματισμό των οστών
- \* διατηρεί τα επιθηλιακά κύτταρα (π.χ. δέρμα)
- \* και είναι αντιοξειδωτική

# Βιταμίνη Β1

- Η βιταμίνη Β1 βοηθά το σώμα στην απελευθέρωση ενέργειας από τους υδατάνθρακες κατά το μεταβολισμό
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : μαγιά, σιτάρι, προϊόντα ολικής άλεσης, σукώτι

# Βιταμίνη Β2

- Η Βιταμίνη Β2 βοηθά το σώμα στην απελευθέρωση ενέργειας από τις πρωτεΐνες, τα λίπη και τους υδατάνθρακες κατά το μεταβολισμό
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : μαγιά, προϊόντα ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, γάλα και αυγά

# Βιταμίνη Β3

- Η Βιταμίνη Β3 συμμετέχει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : Κρέας, πουλερικά, ψάρι, εμπλουτισμένα δημητριακά, φιστίκια, πατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά

# Βιταμίνη B5

- Η Βιταμίνη B5 ως μέρος του συνενζύμου A έχει σημαντικό ρόλο στον καταβολισμό όλων των μικροθρεπτικών συστατικών
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : άπαχα κρέατα, προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα

# Βιταμίνη Β6

- Η Βιταμίνη Β6 βοηθά το σώμα στη δόμηση ιστών και στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : ψάρι, πουλερικά, άπαχα κρέατα, μπανάνες, δαμάσκηνα, ξηρά φασόλια, προϊόντα ολικής άλεσης, αβοκάντο

# Βιταμίνη B7 + B8

- Η Βιταμίνη B7+B8 συμμετέχουν στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : δημητριακά και προϊόντα τους, μαγιά, σукώτι, όσπρια



# Βιταμίνη Β9

- Η Βιταμίνη Β9 βοηθά στην ανάπτυξη του γενετικού υλικού και συμμετέχει στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, μπιζέλια, φασόλια και φακές

# Βιταμίνη B12

- Η Βιταμίνη B12 είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό καθώς συμβάλλει στη δημιουργία υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων και διατηρεί το νευρικό σύστημα σε εγρήγορση
- Η ανεπάρκεια σε B12 συνήθως εμφανίζεται εξαιτίας κάποιου προβλήματος υγείας όπως είναι η κακοήθης αναιμία

# Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12 μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα όπως :

- \* Αναιμία
- \* Κόπωση
- \* Αδυναμία
- \* Απώλεια ισορροπίας
- \* Απώλεια βάρους
- \* Κατάθλιψη
- \* Κακή μνήμη
- \* Μούδιασμα στα άκρα

# Βιταμίνη C

- Η Βιταμίνη C είναι σημαντική για τη δομή των οστών, των χόνδρων, των μυών και των αιμοφόρων αγγείων
- Βοηθά επίσης στη διατήρηση των τριχοειδών αγγείων και των ούλων και την απορρόφηση του σιδήρου
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : εσπεριδοειδή, μούρα και λαχανικά – ειδικά στις πατάτες και τις πιπεριές

# Βιταμίνη D

- Η Βιταμίνη D βοηθά στη διαμόρφωση των οστών και των δοντιών βοηθά στη διατήρηση της λειτουργίας της καρδιάς και του νευρικού συστήματος
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως : ψάρια, αυγά, βούτυρο, εμπλουτισμένη μαργαρίνη και γαλακτοκομικά προϊόντα και στο ηλιακό φως

# Βιταμίνη Ε

- Η Βιταμίνη Ε προστατεύει τα αιματικά κύτταρα, τους σωματικούς ιστούς και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα από τη βλαβερή καταστροφή τους στο σώμα
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως: εμπλουτισμένα και πολύσπορα δημητριακά, ξηροί καρποί σπόροι σιταριού, φυτικά έλαια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά

# Βιταμίνη Κ

- Η Βιταμίνη Κ είναι σημαντική για τις λειτουργίες πήξης του αίματος
- Μπορούμε να την βρούμε σε τρόφιμα όπως:  
Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά και προϊόντα δημητριακών

# Συντηρητικά

Συντηρητικά είναι οι ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα, για να προλάβουν ή να παρεμποδίσουν τη μικροβιακή ανάπτυξη από:

- \* Μούχλες, που παράγουν τοξίνες
- \* Βακτηρίδια, που παράγουν δηλητηριώδεις ουσίες
- \* Ζύμες

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητά τους είναι:

- \* Η συγκέντρωση του συντηρητικού
- \* Η θερμοκρασία
- \* Ο χρόνος





# Στόχοι της συντήρησης

Σε ιδανικές συνθήκες, οι άνθρωποι θα έπρεπε να καταναλώνουν τα τρόφιμα κατευθείαν μετά τη συγκομιδή ή την επεξεργασία τους. Όμως, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η ανάγκη για εξασφάλιση και διατήρηση της τροφής για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν επιτρέπουν κάτι τέτοιο, οπότε εδώ και πολλά χρόνια χρησιμοποιούνται διάφοροι τρόποι συντήρησης των τροφίμων

Η συντήρηση, επομένως, ενός τροφίμου έχει ως στόχο :

- \* Να αποτρέψει την αλλοίωσή του από βλαβερούς μικροοργανισμούς (παθογόνους), και
- \* Να μην αλλοιωθεί η γεύση, το χρώμα και η οσμή του

# Συνήθη συντηρητικά



Ως συντηρητικά, χρησιμοποιούνται συνήθως:

- \* Χλωριούχο νάτριο (Αλάτι)
- \* Η χρήση του για τη συντήρηση των τροφίμων ήταν γνωστή ήδη από την αρχαιότητα. Χρησιμοποιείται σε δύο μορφές:
- \* Στερεή μορφή
- \* Με τη μορφή πυκνής άλμης, στην οποία εμβαπτίζεται το τρόφιμο. Η διείσδυση του αλατιού στο τρόφιμο ακολουθεί τρία στάδια:
- \* Εκροή του νερού από τους ιστούς του τροφίμου και μείωση του βάρους του
- \* Συνέχιση της εκροής και συσφαίρωση των πρωτεϊνών.
- \* Διείσδυση του αλατιού και μικρή αύξηση του βάρους του τροφίμου



Επίσης,

- \* Σάκχαρα : Τα σάκχαρα, όπως η γλυκόζη και η ζαχαρόζη, έχουν παρόμοιο τρόπο δράσης με το αλάτι, δηλ. και αυτά έχουν την ικανότητα να δεσμεύουν την υγρασία του τροφίμου
- \* Κάπνισμα : Παλιότερα, τα τρόφιμα στα οποία είχε επιδράσει ο καπνός, συντηρούνταν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- \* Μπαχαρικά και καρκεύματα : Συμβάλλουν σε συνδυασμό με άλλες ουσίες στην πρόληψη ανάπτυξης των μικροοργανισμών
- \* Αλκοόλες : Η αιθανόλη έχει μικροβιοκτόνο δράση. Πολλά αρωματικά εκχυλίσματα συντηρούνται χάρη στην αλκοόλη που περιέχουν
- \* Οξικό οξύ : Χρησιμοποιείται ως συντηρητικό σε μορφή ξιδιού. Εφαρμόζεται σε συντήρηση τροφίμων, όπως ελιές, πίκλες κ.α.
- \* Χλώριο : Η πιο συνηθισμένη χρήση αυτού του συντηρητικού είναι στη χλωρίωση του νερού, που περιορίζεται για πόση ή για χρήση από τις βιομηχανίες τροφίμων. Στη χλωρίωση εφαρμόζεται άμεση προσθήκη χλωρίου

# Αποστείρωση - Κονσερβοποίηση

**Αποστείρωση** σημαίνει θανάτωση όλων των ζωντανών οργανισμών, όχι μόνο των παθογόνων. Πραγματοποιείται θερμαίνοντας το τρόφιμο σε πολύ υψηλή θερμοκρασία για λίγα λεπτά. Η θερμοκρασία αυτή και ο χρόνος έχουν επιλεγεί για να θανατωθεί ο πιο επικίνδυνος παθογόνος μικροοργανισμός

# Κατανόηση των αριθμών E

Εάν ένα πρόσθετο τροφίμων φέρει αριθμό E, αυτό καταδεικνύει ότι έχει περάσει τις δοκιμασίες ασφάλειας και έχει εγκριθεί για χρήση σε όλη την Ε.Ε. Ορισμένα κοινά πρόσθετα είναι τα εξής :

- \* Αντιοξειδωτικά : βοηθούν να διατηρούνται περισσότερο τα τρόφιμα. Η οξείδωση κάνει το τρόφιμο να χάσει το χρώμα του – π.χ. βιταμίνη C (E300)
- \* Χρωστικές ουσίες : χρησιμοποιούνται μερικές φορές για να αντικαταστήσουν τη φυσική απώλεια χρώματος – π.χ. καραμέλα (E150a)
- \* Γαλακτωματοποιητές : οι γαλακτωματοποιητές, όπως οι λεκιθίνες (E322), βοηθούν να αναμειγνύονται συστατικά τα οποία φυσιολογικά δε θα αναμειγνύονταν, όπως το λάδι και το νερό.
- \* Σταθεροποιητές : . Οι σταθεροποιητές βοηθούν να μην ξεχωρίσουν ξανά συστατικά που έχουν ενωθεί. Ένα πηκτικό μέσο είναι η πηκτίνη (E440).





- \* Πυκνωτικά-Πηκτικά μέσα : Τα πυκνωτικά μέσα δίνουν μεγαλύτερη πυκνότητα στο τρόφιμο
- \* Ενισχυτικά γεύσης : αναδεικνύουν τη γεύση χωρίς να προσθέσουν κάποια δική τους γεύση – π.χ. το όξινο γλουταμινικό νάτριο (E621)
- \* Συντηρητικά : να μη χαλάσουν τα τρόφιμα. Τα περισσότερα τρόφιμα που έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής περιέχουν συντηρητικά, εκτός εάν έχει εφαρμοστεί άλλη μέθοδος συντήρησης, όπως κατάψυξη, κονσερβοποίηση ή αποξήρανση
- \* Γλυκαντικές ουσίες : χρησιμοποιούνται συχνά αντί για ζάχαρη σε προϊόντα όπως τα αναψυκτικά με ανθρακικό, το γιαούρτι και οι τσίχλες – π.χ. σακχαρίνη (E954)

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Λόγω των προβλημάτων που έχουν προκαλέσει τα φυτοφάρμακα τα λιπάσματα στη ζωή των ανθρώπων, εκείνοι έχουν οδηγηθεί σε εναλλακτικές μορφές καλλιέργειας προϊόντων. Μία από αυτές είναι και η βιολογική καλλιέργεια



# ΓΕΝΙΚΑ



Η Βιολογική γεωργία (ή οργανική ή οικολογική ή εναλλακτική )

Είναι μια μέθοδος παραγωγής που σέβεται το περιβάλλον και προσπαθεί να λειτουργήσει σύμφωνα με τους νόμους και τους ρυθμούς της φύσης. Χρησιμοποιεί ήπιες τεχνικές καλλιέργειας και προϊόντα λίπανσης και φυτοπροστασίας φιλικά προς το περιβάλλον που λαμβάνουν υπ' όψη την επιστήμη και τη ντόπια παράδοση

# ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΔΑΦΟΥΣ

- \* Αμειψισπορά: Είναι η προγραμματισμένη εναλλαγή καλλιεργειών
- \* Συγκαλλιέργεια: Με την ταυτόχρονη παρουσία διαφορετικών καλλιεργούμενων φυτών, εκμεταλλευόμαστε τις θετικές αλληλεπιδράσεις
- \* Χλωρές λιπάνσεις: Είναι η καλλιέργεια, η κοπή και η ενσωμάτωση στο έδαφος 3-4 φυτικών ειδών, συνήθως αζωτογόνων
- \* Κομποστοποίηση(Χρήση κομπόστ): Το κομπόστ χημικά είναι η συνένωση άνθρακα με άζωτο και μπορεί να προσέλθει από διάφορα φυσικά υλικά όπως η κοπριά ζώων



# ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΧΘΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

- \* Η εναλλαγή καλλιεργειών και όχι η μονοκαλλιέργεια, με αυτήν επιτυγχάνεται ο έλεγχος της αύξησης του πληθυσμού των παρασίτων
- \* Η χρησιμοποίηση ανθεκτικών ποικιλιών και φυτών προσαρμοσμένων στις τοπικές συνθήκες
- \* Η σπορά φυτών εθελοντών, ξενιστών, των παρασίτων τα οποία καταστρέφονται (μαζί με τα παράσιτα) πριν τη σπορά της κύριας καλλιέργειας
- \* Η προστασία ωφέλιμων-αρπακτικών παρασίτων (όπως η πασχαλίτσα κ.ά.)
- \* Η χρησιμοποίηση χρωματικών, τροφικών και φερομονικών παγίδων
- \* Η χρησιμοποίηση μηχανικών εμποδίων και μέσων σύλληψης (δίκτυα κόλλες κ.ά.)
- \* Ως τελευταία λύση και με μεγάλη προσοχή μπορούν να χρησιμοποιηθούν και δηλητήρια φυσικής προέλευσης και βιολογικά εντομοκτόνα

# Καλλιεργούμενες εκτάσεις βιολογικής καλλιέργειας

<b>ΕΤΟΣ</b>	<b>2003</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>
<b>ΕΚΤΑΡΙΑ (ΟΛΗ Η ΕΥΡΩΠΗ)</b>	6.130 .083	6.355. 925	6.777. 629	7.322. 634	7.737. 435	8.284. 951	8.967. 879
<b>ΕΚΤΑΡΙΑ (ΕΥΡΩΠΑΪ ΚΗ ΕΝΩΣΗ)</b>	5.706 .127	5.791. 395	6.255. 459	6.763. 110	7.139. 692	7.648. 639	8.324. 270
<b>% ΤΩΝ ΚΑΛΛ. ΕΚΤΑΣΕΩΝ (ΟΛΗ Η ΕΥΡΩΠΗ)</b>	3,14 %	3,23 %	3,50 %	3,74 %	4,03 %	4,32 %	4,70%
<b>% ΤΩΝ ΚΑΛΛ. ΕΚΤΑΣΕΩΝ (ΕΥΡΩΠΑΪ ΚΗ ΕΝΩΣΗ)</b>	1,25 %	1,28 %	1,37 %	1,52 %	1,62 %	1,74 %	1,88 %

# ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΕΓΚΡΙΣΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

- \* Ο Σύλλογος Οικολογικής Γεωργίας Ελλάδος (Σ.Ο.Γ.Ε.)
- \* Ο Οργανισμός Πιστοποίησης Ελέγχου Βιολογικών Προϊόντων «ΔΗΩ»
- \* Ο Οργανισμός Πιστοποίησης και Ελέγχου Βιολογικών Προϊόντων «Φυσιολογική ΣΠΕ»

# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ


- \* Το όνομα και η διεύθυνση του παραγωγού
- \* Το όνομα και η διεύθυνση του μεταποιητή
- \* Το όνομα του προϊόντος
- \* Ο βιολογικός τρόπος παραγωγής

# ΑΓΡΟΧΗΜΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

\* Οι χώρες που κατά κανόνα ασχολούνται με την γεωργία επηρεάζουν το περιβάλλον και επηρεάζονται από αυτό

\* Αλλαγές που προήλθαν από την χρήση φυτοπροστατευτικών προϊόντων αύξησαν το εισόδημα αλλά εμφάνισαν προβλήματα στην αγροτική εκμετάλλευση και το ευρύτερο περιβάλλον





\* Με τον όρο **αγροχημικά** περιλαμβάνονται όλα τα φυτοπροστατευτικά προϊόντα και λιπάσματα τα οποία δίνουν μεγάλη ώθηση στην ανάπτυξη της φυτικής παραγωγής

## \* Φυτοπροστατευτικά προϊόντα



Σημαντικό το όφελος στον άνθρωπο

- \* αύξηση της φυτικής παραγωγής με την
  - \* αντιμετώπιση ποικίλων ασθενειών
- 
- \* Από τα 900.000 είδη εντόμων που είναι σήμερα γνωστά, περίπου 1.500 είδη θεωρούνται αξιόλογοι εχθροί της γεωργικής παραγωγής και από τα 100.000 περίπου είδη μυκήτων, τα 200 είδη προκαλούν σοβαρές ζημιές στη γεωργία

\* Ο ρόλος των εντομοκτόνων στην αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών του ανθρώπου (ελονοσία, κίτρινος πυρετός, επιδημικός τύφος, βουβωνική πανούκλα, χολέρα κ.α.) ήταν και είναι ανεκτίμητης αξίας

\* Από το 1942 το DDT έσωσε τη ζωή 5 εκατομμυρίων ανθρώπων εμποδίζοντας την εκδήλωση ασθενειών σε ακόμη 100 εκατομμύρια άτομα σε ολόκληρο τον κόσμο

# Τα φυτοπροστατευτικά προϊόντα προορίζονται:

- \* για ένα συγκεκριμένο σκοπό
- \* για ένα συγκεκριμένο αίτιο
- \* για ορισμένο χρόνο στην πράξη

Εκτός από το επιθυμητό αποτέλεσμα προκαλούνται και πλήθος ανεπιθύμητων αποτελεσμάτων τα οποία πρέπει να αντιμετωπιστούν

## Προβλήματα:

- \* είναι μεγάλα
- \* προέρχονται από την αλόγιστη χρήση
- \* από την αδιαφορία των ανθρώπων προς το περιβάλλον

# Τα αγροχημικά προϊόντα

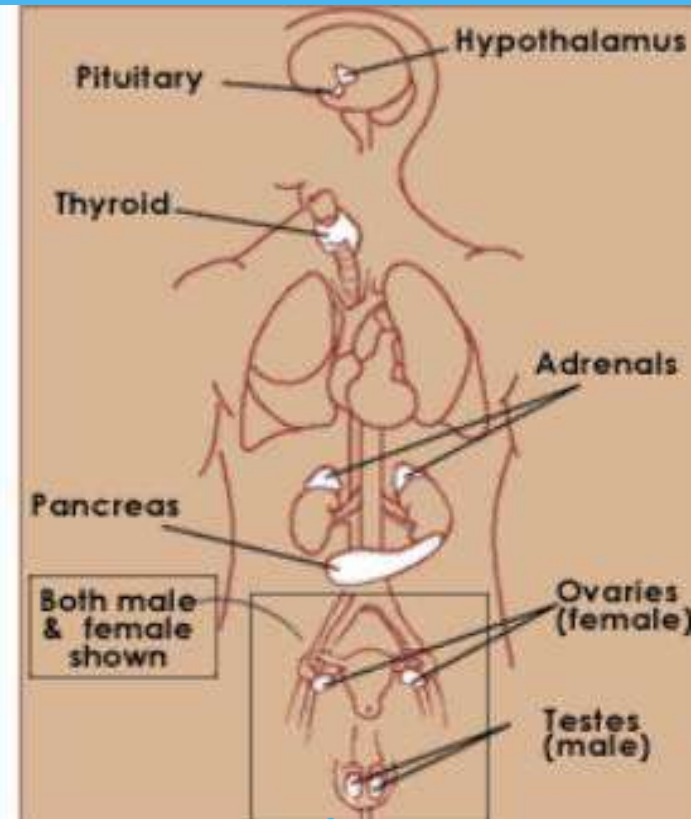
- \* ωφέλησαν αλλά και έβλαψαν τα έμβια όντα
- \* Εξαφάνισαν αλλά και δημιούργησαν νοσήματα και καταστάσεις
- \* Δημιούργησαν άμεσες αλλά και μακροχρόνιες παρενέργειες

Τα κυριότερα σημεία που αφορούν τον άνθρωπο σε σχέση με την χρήση φυτοπροστατευτικών προϊόντων είναι:

- Οι μεταγενέστερες ή μακροπρόθεσμες εμφανιζόμενες μεταβολές της λειτουργίας των κυττάρων
- Ημιχρόνιες δηλητηριάσεις
- Χρόνιες δηλητηριάσεις

# Ομάδες φυτοπροστατευτικών προϊόντων που προκαλούν σοβαρές παθήσεις

- Οι χλωριούχοι υδρογονάνθρακες
- Τα αλκύλια ή οργανικά φωσφορικά άλατα και τα καρβαμιδικα



**Όργανα που επηρεάζονται από την χρήση αγροχημικών**



# Σημαντικότερες βλάβες στην ανθρώπινη υγεία που προκαλούνται από κακή χρήση Φυτοπροστατευτικών Προϊόντων

- ▶ Επιδράσεις ενζυμικού συστήματος
- ▶ Επιδράσεις ανοσοποιητικού συστήματος
- ▶ Καρκινογένεση - Μεταλλαξιογένεση

# Επιδράσεις στην αναπαραγωγική ικανότητα

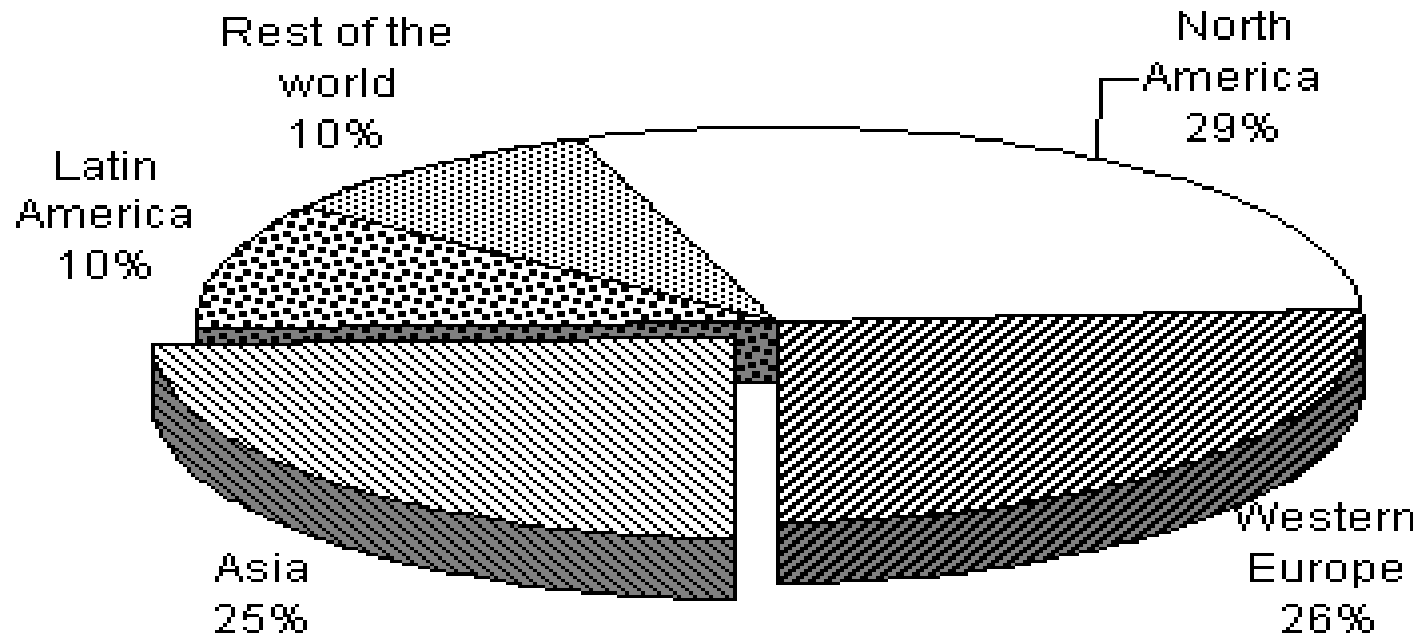


**Η χρήση των αγροχημικών επηρεάζει την αναπαραγωγική ικανότητα  
και των δύο φύλων**

Ο αεροψεκασμός με αγροχημικά  
επηρεάζει σοβαρά το πληθυσμό  
των μελισσών



# Ποσότητες αγροχημικών που καταναλώνονται ανά το κόσμο κατά μέσο όρο ετησίως (πηγές έως 1995)



Λάμψη

Στιλπνότητα

Ομοιομορφία

**Η εξωτερική λαμπερή εμφάνιση  
ίσως να μην είναι πάντα τόσο αθώα**



**Μην κοιτάζεις  
μόνο την  
εξωτερική μου  
πλευρά**



**Αλλά κοίτα και  
τον «εσωτερικό  
μου κόσμο»**





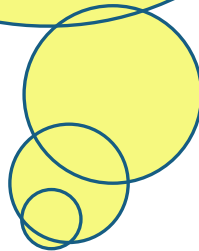
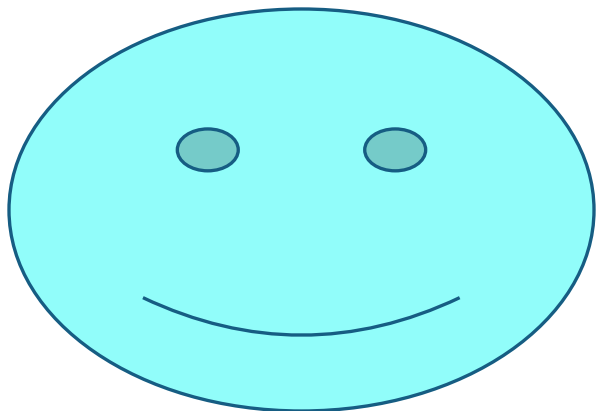
**Ψάξε ...  
αναζήτησε ... το  
τι πραγματικά  
καταναλώνεις**



**Ένα επηρεασμένο από  
φάρμακα τρόφιμο μπορεί  
να επηρεάσει και εσένα**

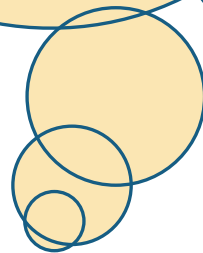
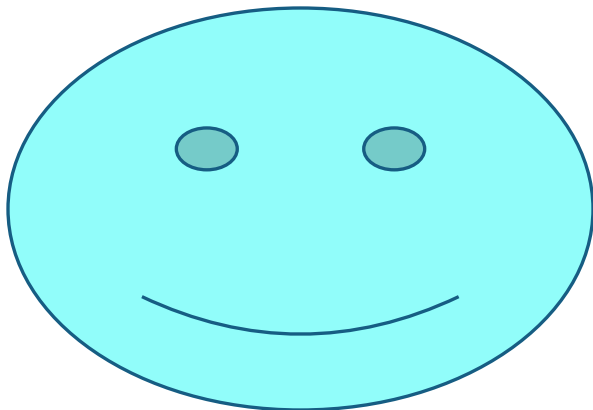
Σκέψου...

πώς προκύπτει το ωραίο  
γυαλιστερό χρώμα και το  
τεράστιο μέγεθος ενός  
φρούτου ή λαχανικού; ...  
μη ζεις με απερισκεψία!



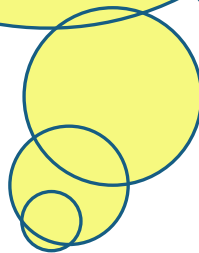
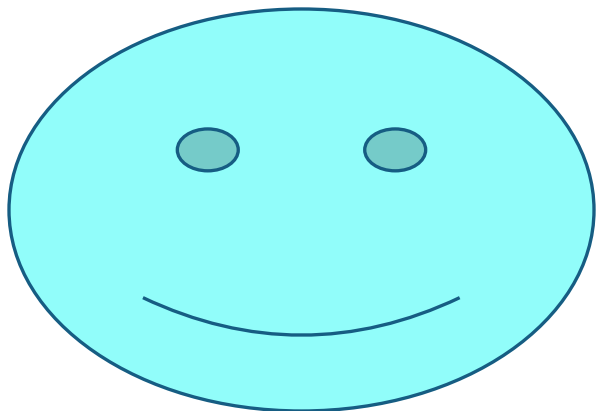
Σκέψου...

Τις επιπτώσεις ύστερα από τη  
χρήση φαρμάκων για τη  
δημιουργία ενός ανθυγιεινού  
φρούτου...



Σκέψου...

**Αν θες να ζεις σε ένα  
φυσιολογικό περιβάλλον ή σε  
ένα μεταλλαγμένο ...**



**Μη ζεις πίσω από  
ψευδαισθήσεις ...**

**Το περιβάλλον είναι το  
σπίτι σου!**



\* <http://hua.gr/tmimadiaitologias.php>