

Ranking najbardziej zanieczyszczonych owoców i warzyw

14 maja 2014

Stare angielskie przysłowie mówi, że jedno jabłko dziennie „trzyma doktora z daleka”. No chyba, że jest pokryte pestycydami. Już dziesiąty rok z rzędu amerykańska organizacja pozarządowa Environmental Working Group (EWG) opublikowała listę najbardziej zanieczyszczonych pestycydami warzyw i owoców i jabłka – po raz kolejny – znalazły się na szczycie tego niechlubnego rankingu.

Warzywa i owoce, choć smaczne i zdrowe, często zawierają pozostałości środków ochrony roślin – pestycydów. Co to są pestycydy i czy zagrażają naszemu zdrowiu?

Pestycydy są to naturalne lub syntetyczne substancje stosowane do zwalczania organizmów szkodliwych. Stosowane są głównie w rolnictwie do ochrony roślin uprawnych przed szkodnikami, ale także do ochrony lasów, zbiorników wodnych, zwierząt i do niszczenia żywych organizmów, uznanych za szkodliwe.

Przed pestycydami ciężko uciec, bo z ponad 40 pestycydów stosowanych w UE, aż 30 z nich możemy spotkać w żywności. Pestycydy nie zagrażają naszemu zdrowiu bezpośrednio, ale zjadanie ich regularnie i w zbyt wysokich stężeniach może mieć poważne następstwa. Kontakt z substancjami czynnymi zawartymi w pestycydach może mieć negatywny wpływ na prawidłowy rozwój mózgu i innych organów u dzieci, a także może powodować zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu układów hormonalnego i immunologicznego u nienarodzonego dziecka. Substancje aktywne zawarte w pestycydach mogą ponadto wywoływać bezpłodność oraz zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia choroby Parkinsona w życiu dorosłym, zwiększać ryzyko rozwoju raka i prowadzić do

obniżonej płodności w dorosłym życiu.

„Przez lata toksyczne pestycydy uważane były za nieszkodliwe. Zmieniało się to dopiero po tym, jak kolejne badania dowodziły ich ryzykownego wpływu na zdrowie człowieka” – powiedziała Sonya Lunder, analityk z EWG. Nie wszystkie pestycydy jednak zostały jeszcze zakazane w uprawach roślin przeznaczonych do konsumpcji, dlatego warto wiedzieć, które warzywa i owoce są najbardziej zanieczyszczone pestycydami. Idąc tym tropem organizacja Environmental Working Group przebadła 48 najpopularniejszych warzyw i owoców pod względem zawartości pestycydów z różnych grup. Następnie uszeregowano je w kolejności od najbardziej zanieczyszczonych do najmniej szkodliwych, tworząc listę „czystych” i „brudnych” produktów.

Owoc, który znalazł się na pierwszym miejscu niechlubnej listy może być zaskoczeniem. W brudnym rankingu EWG zwyciężyły jabłka. Kolejno uplasowały się truskawki, winogrona, seler, brzoskwinie, szpinak, słodka papryka, nektarynki, ogórki i pomidorki koktajlowe i groch zwyczajny, którym stwierdzono obecność aż 13 różnych pestycydów. Brudny ranking zamykają ziemniaki, które pod względem wagi mają największe stężenie pestycydów ze wszystkich badanych roślin.

Organizacja EWG opracowała listę „czystych” produktów, które zawierają najmniej pestycydów. Na czele listy jest awokado, a tuż za nimi uplasowała się kukurydza, ananas, kapusta i słodki groszek. Dobrym wynikiem może pochwalić się także cebula. Niewiele pestycydów jest również w szparagach, mango, papai, kiwi, bakłażanie, grejpfrucie, w kalafiorze, w melonie i w słodkich ziemniakach. Te owoce i warzywa nie są co prawda zupełnie pozbawione pestycydów, ale mają ich stosunkowo najmniej.

Czytając raport EWG można się naprawdę wystraszyć. Jednak musimy wziąć małą poprawkę na wyniki, bowiem badania dotyczą warzyw i owoców sprzedawanych w Stanach Zjednoczonych, a tam, jak wiemy, rolnicy na środkach ochrony roślin nie oszczędzają.

Jak ograniczyć ilość przyjmowanych pestycydów?

Po pierwsze – nie należy z rezygnować ze spożywania warzyw i owoców gdyż korzyści z nich płynące przewyższają ryzyko związane z pestycydami. Po pierwsze, nie sugerujemy się pierwszym wrażeniem – należy dokładnie ocenić wygląd zewnętrzny warzyw i owoców.

Po drugie – zapytajmy się sprzedawcy skąd pochodzą. Nie da się ukryć, że najlepiej kupować warzywa i owoce bezpośrednio od rolnika lub z gospodarstw ekologicznych. Wtedy możemy mieć pewność, że w ich przypadku chemia została ograniczona do minimum.

Po trzecie – warzywa i owoce przed podaniem należy dokładnie umyć. W przypadku sałaty i kapusty usuwamy zewnętrzne liście, gdyż to na nich gromadzą się resztki pestycydów.

Po czwarte... najlepszym rozwiązaniem jest zachęcenie rolników, producentów, by zmniejszyli ilość chemicznych środków ochrony roślin, a najlepiej, by zaczęli uprawiać i produkować żywność metodami ekologicznymi. I tutaj duże znaczenie mają nasze wybory konsumenckie. Ale do tego jeszcze daleka droga.

Na podstawie: www.ewg.org

Źródło: Ekologia.pl