

Orqanik qida məhsulları



Orqanik qida məhsulları

AQTİ
AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLUKƏSİZLİYİ İNSTİTUTU

**TƏHLUKƏSİZ QIDA İLƏ
SAĞLAM GƏLƏCƏYƏ**

SAĞLAM GƏLƏCƏYƏ
TƏHLUKƏSİZ QIDA İLƏ



Bu gün müasir dünyamızın əsas vəzifələrindən biri təbii ehtiyatlardan səmərəli və uzun müddət istifadə etmək, ətraf mühiti və torpağı çirklənmədən qorumaqla ekosistemd  harmoniyanı saxlamaq və ekoloji təmiz məhsul istehsal etməkdən ibarətdir. Lakin dünya əhalisinin sayını və artım tempini nəzərə alaraq, ərzaq məhsullarına artacaq tələbatın ödənilməsini ekoloji təmiz məhsul istehsalı ilə qarşılamaq mümkün deyil. Kənd təsərrüfatında s nayeleşm nin baş verməsi, aqrokimyəvi maddələrdən qeyri-rasional istifadə təhlükəsiz qida istehsalı ilə bağılı narahatlıqlar doęurur. Qida təhlükəsizliyi bugünkü cəmiyyətdə ərzaq təhlükəsizliyi və insan saęlamlığı baxımından ən vacib məsələlərdən biridir. Bu mövzuda aparılan tədqiqatların əksəriyyəti təhlükəsiz qida əldə etmək məsələlərinə yönəlmişdir. Orqanik  kin ilik təhlükəsiz qida əldə etməyin yollarından biridir.

Orqanik və ya ekoloji təmiz qida məhsulları tərkibində zərərli maddələrin miqdarı adi məhsullara nisbətən dəfələrlə az olan qida məhsullarıdır. Orqanik qida məhsulları yetişdirilməsində s ni gübrələrin, h ş rat d rmanlarının, hormonların, antibiotiklərin,

boyaların, kimyəvi maddələrin və qablaşdırma vasitələrinin istifadə olunmadığı məhsullardır. Bu qidalar bitki və heyvan mənşəli olmaqla 2 qrupa bölünür.

Orqanik qida məhsulları istehsalında hormon və gübrələrdən az istifadə olunduğu üçün torpağın mineral baxımdan zəngin olması əsas şərtlərdən biri hesab edilir. Məhz buna görə orqanik qida məhsulları mineralı az olan və gübrəli torpaqlarda yetişən məhsullardan daha dadlı olur. Orqanik qida məhsullarının yetişdirildiyi əkin sahələri ətraf mühit üçün daha faydalı hesab olunur. Belə əkin sahələrində torpağın münbitliyi artır, eroziyası azalır, suya daha çox qənaət edilir, ətraf mühitin çirklənməsi azalır. Pestisiddən istifadə olunmayan əkin sahələri ətraf ərazilərdə yaşayan insanlar üçün, o cümlədən quşlar və heyvanlar üçün daha təhlükəsiz hesab olunur.

Orqanik qida məhsulları ilə orqanik olmayan qida məhsulları arasındakı fərqi göstərən cədvəllər:

№	Orqanik qida məhsulları	Orqanik olmayan qida məhsulları
1.	Təbii gübrələrlə yetişdirilir.	Sintetik və ya kimyəvi gübrələrlə yetişdirilir.
2.	Alaq otları əkin sahələrindən təbii şəkildə çıxış edilir.	Alaq otları əkin sahələrindən kimyəvi herbisidlər vasitəsilə çıxış edilir.
3.	Zərərvericilərə qarşı təbii üsullardan (quşlar, böcəklər, tələlər) və təbii mənşəli pestisidlərdən istifadə edilərək mübarizə aparılır.	Zərərvericilərə qarşı sintetik pestisidlərdən istifadə edilərək mübarizə aparılır.

№	Orqanik ət, süd, yumurta	Orqanik olmayan ət, süd, yumurta
1.	Heyvanlara orqanik yem verilir.	Heyvanlara daha sürətli böyümək üçün süni zənginləşdirilmiş yem verilir.
2.	Heyvan xəstəliklərinin qarşısını almaq üçün onların saxlandığı yerləri təmiz saxlamaq və sağlam bəslənməni təmin	Heyvan xəstəliklərinin qarşısını almaq üçün antibiotiklər və dərmanlardan istifadə olunur.

	etmək kimi təbii üsullardan istifadə olunur.	
3.	Heyvanların açıq havaya çıxışı olmalıdır.	Heyvanların açıq havaya çıxışının olması vacib deyil.

Orqanik qida məhsulları istehlakının faydaları

Antioksidant tərkibli olması

Orqanik qida məhsullarının tərkibində faydalı antioksidantların miqdarı çox, digər zərərli maddələrin miqdarı isə minimum səviyyədə olur. Bu məhsulların istehlakı zamanı orqanizmə daxil olan antioksidantlar ürək-damar xəstəliklərinin, görmə problemlərinin, erkən qocalmanın qarşısının alınmasında faydalı hesab olunur.

Ətraf mühitə təsiri

Orqanik qida məhsullarını yetişdirərkən əkin sahələrində hormon və gübrələrdən az istifadə edildiyi üçün torpağın mineral baxımdan zəngin qalmasını və ətraf mühit üçün daha faydalı olduğu hesab edilir. Bu səbəbdən orqanik məhsullar, həmçinin ekoloji təmiz məhsullar hesab edilir.

Orqanik bitki məhsullarının tərkibi quru maddələr və minerallarla (Fe, Mg) zəngindir. Həmçinin fenollar və salisilik turşusu kimi daha çox antioksidant mikroelementlər ehtiva edir. Orqanik olaraq yetişdirilən qidalarda pestisid qalıqları demək olar ki, rast gəlinməmişdir (94-100 % pestisidsiz). Tərəvəzlərdə nitratların miqdarı ənənəvi becərmələrlə müqayisədə təxminən 50 % azdır. Orqanik dənli, taxıl bitkilərində mikrotoksinlərin miqdarı ənənəvi ilə müqayisədə eyni miqdarda olduğu müşahidə edilmişdir. Orqanik yetişdirilmiş bəzi meyvə-tərəvəzlərdə (çiyələk, şaftalı, armud, kartof, pomidor və brokkoli) C vitamininin miqdarının orqanik olmayanlarla müqayisədə daha yüksək olduğu müşahidə edilmişdir.

Orqanik yetişdirilən inəklərdən əldə edilən ətlərdə daha çox doymamış yağ turşularına malik olduğu müşahidə edilmişdir. Hollandiya, İngiltərə, Danimarka və ABŞ-da südlə bağlı aparılan tədqiqatlar, orqanik olaraq yetişdirilən heyvanların südündə ənənəvi

sistemlərdən alınan südlə müqayisədə linoleik turşusu (CLA) və Omega 3-ün daha yüksək olduğunu göstərir.

Orqanik qida məhsullarının satışını həyata keçirmək üçün dünyada və ölkəmizdə marketlər şəbəkəsi fəaliyyət göstərir. Orqanik məhsulları, ənənəvi və sənayeləşdirilmə üsulu ilə yetişdirilmiş və ya emal edilmiş qida məhsullarından fərqləndirmək üçün üzərinə “orqanik” etiketi vurulur.

Bütün bunları nəzərə alaraq, orqanik məhsulların C vitamini, fenolik birləşmələr, mineral maddələrlə və antioksidant ilə zəngin olması səbəbindən insanların sağlam qidalanması baxımından daha xeyirli olduğunu söyləyə bilərik.

**Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Keyfiyyətə nəzarət şöbəsinin
Keyfiyyətin qiymətləndirilməsi sektorunun
mütəxəssisi Kamran Şərifli**