

Pierderi în procent de vitamine și săruri minerale. Exemple de cateva fructe și legume proaspete.

Aliment	Vitamine si minerale in mg/100g	Compoziție în fiecare nutrient în anul			Pierderi	
		1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002
Brocoli	Calciu	103	33	28	- 68%	- 73%
	Acid folic	47	23	18	- 52%	- 62%
	Magneziu	24	18	11	- 25%	- 55%
Mazare (Pisum sativum)	Calciu	50	34	22	- 38%	- 51%
	Acid folic	39	34	30	- 12%	- 23%
	Magneziu	26	22	18	- 15%	- 31%
	Vitamina B6	140	55	32	- 61%	- 77%
Cartofi	Calciu	14	4	3	- 70%	- 78%
	Magneziu	27	18	14	- 33%	- 48%
Morcovi	Calciu	37	31	28	- 17%	- 24%
	Magneziu	21	9	6	- 57%	- 75%
Mere	Vitamina C	5	1	2	- 80%	- 60%
Banane	Calciu	8	7	7	- 12%	- 12%
	Acid folic	23	3	5	- 84%	- 79%
	Magneziu	31	27	24	- 13%	- 23%
Capsuni	Calciu	21	18	12	- 14%	- 43%
	Vitamina C	60	13	8	- 67%	- 87%

Sursa: Laboratorul farmaceutic Ceycy (Elvetia); 1996 si 2002, Laboratoarele de investigatie alimentara Karlsruhe/Sanatoriu Oberthal.

<https://www.leisa-al.org/web/index.php/volumen-30-numero-4/1073-la-alimentacion-ecologica-cuestion-de-calidad>

În apărarea agriculturii ecologice, pe care mulți o ignoră cu bună știință trebuie să luăm în considerare două aspecte privind alimentația noastră.

Pe de o parte avem o intrare impactantă de substanțe chimice pe care corpul nostru nu este capabil să le degradeze, acestea depunându-se în organism generând boli. Pe de altă parte avem de-a face cu o scădere uriașă a valorii nutriționale ale alimentelor după cum se exemplifică în acest tabel. Pierderea valorii nutriționale se datorează următorilor factori;

- 1.- Scăderea fertilității solului.
- 2.- Înlocuirea soiurilor tradiționale cu soiuri hibride, comerciale.
- 3.- Recoltarea prematură și coacerea forțată în camere.
- 4.- Mari distanțe de la producător la punctul de vânzare cu pierderea semnificativă a substanțelor cu caracter antioxidant.

Metode de creștere a valorii nutriționale ale alimentelor

- 1.- Mărirea fertilității solului pe cale naturală.
- 2.- Biodiversitatea soiurilor locale.
- 3.- Respectarea ciclurilor biologice.
- 4.- Consumul de proximitate.