

## Alimentação Orgânica

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



Uma alimentação saudável e adequada é um dos requisitos para manter a saúde em dia. Para falar sobre Alimentação Orgânica, o programa Você em Foco, exibido em 13 de outubro, recebeu Leila D, chefe de cozinha e idealizadora do Festival de Gastronomia Orgânica.

Leila começou o programa explicando que a introdução de produtos químicos como pesticidas e agrotóxicos, entre outros, na agricultura atual, é um dos fatores que cada vez mais afasta o alimento de sua condição orgânica natural. “O (produto) orgânico ele é cultivado de uma forma natural, sem agrotóxicos”, destacou.

Ela também falou sobre os benefícios da adoção de uma alimentação orgânica à saúde. Segundo ela, em sete dias já é possível perceber mudanças e, em três meses, já pode haver alterações em resultados de exames. “Colesterol, ferro, até a diabetes pode melhorar”, reiterou.

Para o trabalhador da saúde que deseja mudar seus hábitos alimentares, Leila aconselhou o preparo do próprio alimento, sendo o mais natural possível, intercalando os intervalos entre as refeições consumindo frutas ou castanhas.