



GATÚ

A boa
notícia
do campo

ONLINE

O leite e a carne orgânica têm mais Omega 3 do que os alimentos convencionais



Uma equipe de cientistas do Reino Unido mostrou que o leite e a carne orgânica contêm 50% mais ácidos graxos Omega 3 do que os produtos convencionais, no artigo publicado no "British Journal of Nutrition". Realizado por especialistas da Universidade de Newcastle, foram analisados dados coletados em todo o mundo e examinados 196 estudos relacionados ao leite e 67 à carne; Eles avaliaram o conteúdo de ácidos graxos e grau de concentração de certos minerais e antioxidantes.

De acordo com sua pesquisa, a adoção de uma dieta que inclui leite e carnes orgânicas representa um primeiro passo para aumentar a ingestão de ácidos graxos ômega 3 saudáveis.

Meio litro de leite 100% orgânico, por exemplo, fornece cerca de 16% da quantidade diária recomendada de Omega 3, enquanto o convencional fornece 11%.

O estudo também indica que a carne orgânica tem menores concentrações de ácidos mirístico e palmítico, duas gorduras saturadas relacionadas ao aumento do risco de doença cardiovascular.

Além disso, o leite orgânico contém 40% mais de Ácido Linoleico Conjugado (CLA), que ajuda o corpo a aumentar a atividade no cérebro da fosfolipase A2, uma enzima que atua diretamente na memória. E enquanto o leite convencional contém 74% mais iodo e "um pouco mais" de selênio, a concentração de ferro, vitamina E e certos carotenóides é ligeiramente maior no orgânico, diz o estudo.

Quanto à qualidade do leite orgânico, o "melhor perfil de gordura" tem aqueles que estão "intimamente relacionados com o pastoreio ao ar livre", de acordo com as regras da agricultura biológica.

"As pessoas escolhem leite e carnes orgânicas por três razões principais: melhoria do bem-estar animal, o impacto positivo que a agricultura orgânica tem sobre o meio ambiente e seus benefícios para a saúde", acrescentou Carlo Leifert, co-autor deste estudo.

Saiba mais sobre a Marangatú, acessando nosso instagram:

<https://www.instagram.com/ganaderiaconmarangatu/>

via computador ou telefone.

E vem aí nossa página no Facebook!

Fonte: Perulactea, adaptado e resumido por Marangatú Sementes

Marangatú Sementes Ltda

Via Anhanguera, km 313 - Caixa Postal 336 - Cep: 14001-970

Ribeirão Preto - SP - Brazil - Tel.: +55 (16) 3969-1159

marangatu@marangatu.com.br - www.marangatu.com.br

