

Cientistas concluem que tomate orgânico é mais nutritivo

A razão estaria num mecanismo de defesa que eles acionam quando o solo não contém fertilizantes suficientes, e aí eles produzem mais flavonóides para se proteger.

Tomates orgânicos são infinitamente mais ricos em flavonóides do que os produzidos em terrenos fertilizados com produtos químicos.

A descoberta veio de um estudo feito por pesquisadores das universidades de Minnesota e da Califórnia, que durante dez anos acompanharam as diferenças entre os frutos produzidos por uma horta tradicional e uma biológica, medindo o percentual de flavonóides contidos nos produtos de cada uma.

A conclusão foi que os tomates orgânicos tinham de 79% a 97% mais de quericitina e kaempferol do que os tomates tradicionais.

Esses flavonóides, é bom frisar, têm uma ação antioxidante poderosa, lutando contra os radicais livres do organismo e combatendo o envelhecimento celular precoce.



Tomateiros bem fertilizados não acionam o mecanismo por mais defesa

A razão de os tomates orgânicos terem mais flavonóides é muito simples: essas substâncias, segundo os cientistas, seriam produzidas pela planta numa espécie de processo de defesa: quanto mais pobre em nutrientes o solo, mais as plantas sintetizariam antioxidantes, para se proteger.

Como a produção tradicional de tomates implica em fertilizar o solo com muitos produtos químicos para evitar a carência nutricional da planta, estas não necessitariam de ativar seus mecanismos de defesa para produzir mais antioxidantes, e por isso seriam pobres nesses nutrientes.

Ou seja: *além de estarem livres dos agrotóxicos e dos fertilizantes químicos, os tomates orgânicos são muito mais ricos em antioxidantes, já descritas pela ciência como substâncias capazes de breicar o envelhecimento celular e prevenir um punhado de doenças – como o câncer, entre elas.*

Enfim, sendo possível, vale a pena pagar mais caro pelos tomates orgânicos.

(matéria retirada do Blog de Tania Neves - "Vital", do Jornal do Brasil Online)