

Leche orgánica

Publicado el: 12-12-2017

Según un estudio, tomar leche orgánica trae más beneficios que consumir la que no lo es. Los resultados de la investigación fueron presentados durante una conferencia sobre productos agropecuarios realizada en la ciudad de Newcastle en Gran Bretaña. La investigación reveló que la leche orgánica tiene mayor niveles de vitamina E, Omega 3 y antioxidantes, que sirven para prevenir ciertas enfermedades.

En este sentido, los nutricionistas recomiendan que las personas que ingieren leche producida con métodos convencionales deberían obtener esas vitaminas y nutrientes de otras fuentes alimenticias.

Las ventajas El estudio fue realizado por el Instituto Danés de Investigaciones Agropecuarias que es parte de la Universidad de Newcastle. Los expertos hicieron pruebas con leche de vacas criadas de forma convencional y orgánica. El estudio determinó que la leche proveniente de los animales criados de forma orgánica contenía un nivel de vitamina E 50% más alto que la leche no orgánica. La leche orgánica también tenía más beta caroteno que luego se convierte en vitamina A.

Además contiene cantidades de antioxidantes tres veces más altos que la leche tradicional. Los antioxidantes son sustancias naturales presentes en las plantas. Protegen a la sangre del cuerpo humano de elementos químicos que endurecen las arterias y producen la aterosclerosis.

En tanto, el omega 3, que ayuda a la prevención de problemas coronarios también está presente en niveles que superan los de la leche no orgánica. Los científicos señalaron que los beneficios de una vaca criada de forma orgánica también se deben a que el animal tiene más espacio para comer y moverse.

Calcio

La doctora Anne Nugent de la Fundación Británica de Nutrición agregó que era importante destacar que el estudio no encontró diferencias grandes entre las cantidades de calcio y vitamina B12 existentes en ambos tipos de leche. Estos dos nutrientes son considerados como los más importantes que tiene la leche. "Es importante enseñarle a las personas a consumir leche y sus derivados sean o no orgánicos", señaló doctora Anne Nugent de la Fundación Británica de Nutrición.

Fuente: <https://netsaluti.com>