**الزراعة العضوية والمحتوى الغذائي**

حاولت العديد من الدراسات تقييم الاختلافات الغذائية بين المنتجات من الزراعة العضوية وتلك من الزراعة التقليدية. كشفت هذه الدراسات عن نتائج مختلطة.

لاحظت العديد من الدراسات وجودًا متزايدًا لبعض العناصر الغذائية في منتجات الزراعة العضوية، ولا سيما [أحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية](https://www.magltk.com/omega3-fish-oil/) في اللحوم أو منتجات الألبان، أو حتى ما يسمى بالمركبات المضادة للأكسدة. تعتبر بعض التحليلات هذه الاختلافات مهمة بينما يعتبرها البعض الآخر ذات أهمية غذائية هامشية. حدد البعض أيضًا محتوى أعلى من المركبات الفينولية أو المضادة للأكسدة في منتجات الحبوب أو الفاكهة.

بشكل عام، هناك مؤشرات تشير إلى أن التركيب الغذائي للأغذية من الزراعة العضوية يمكن أن يكون أكثر اكتمالاً قليلاً من تلك الموجودة في الأطعمة المنتجة من الزراعة التقليدية، دون أن يكون هذا الاختلاف كبيرًا.

**الزراعة العضوية ومخلفات المبيدات**

من ناحية أخرى، أظهرت الدراسات أن المنتجات من الزراعة العضوية تحتوي على مخلفات مبيدات حشرية أقل أو منتجات قد تكون ضارة بشكلٍ أقل من منتجات الزراعة التقليدية. [الكادميوم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D8%AF%D9%85%D9%8A%D9%88%D9%85)على وجه الخصوص هو أحد المركبات الموجودة بكميات أقل في المنتجات العضوية. على الرغم من أن بقايا مبيدات الآفات الموجودة في الزراعة التقليدية منخفضة جدًا (وأقل بكثير من الحدود الصحية الحالية). وبالتالي، فإن استهلاك الغذاء من الزراعة العضوية يجعل من الممكن تطبيق المبدأ الوقائي والحد من مخاطر التعرض لهذه التأثيرات.

**الزراعة العضوية والصحة**

اولت العديد من الدراسات أيضًا تقييم تأثير استهلاك المنتجات المزروعة عضوياً على الصحة. بشكل عام، يختتم معظمهم بتأثيرات إيجابية ضعيفة، دون القدرة على القول على وجه اليقين ما إذا كانت هذه النتائج مهمة. في الواقع، غالبًا ما يرتبط استهلاك المنتجات العضوية باتباع سلوكيات صحية (نظام غذائي أفضل، [ممارسة الرياضة](https://www.magltk.com/exercise-rules/)، الاهتمام العام بالصحة، مستوى معيشة أعلى) من الصعب بشكل عام معرفة ما إذا كانت الاختلافات الملحوظة بسبب الاستهلاك الصارم للأغذية العضوية أو بسبب هذه العوامل. خلصت معظم هذه الدراسات إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد الفائدة الصحية المحتملة من تناول الأطعمة العضوية.

**الزراعة العضوية والسرطانات**

أظهرت دراسة أيضًا أن الاستهلاك المنتظم للمنتجات من الزراعة العضوية كان مرتبطًا بتكرار أقل من (25٪) لبعض أنواع السرطان المحددة في مجموعات سكانية محددة (خاصة النساء). على عكس ما قيل في العديد من وسائل الإعلام، لا تظهر هذه الدراسة أن استهلاك الغذاء من الزراعة العضوية يقلل من خطر الإصابة بالسرطان. لكنه يسلط الضوء على أننا نلاحظ بالنسبة للسكان الذين يستهلكون المنتجات العضوية بانتظام يكونون أقل عرضة للإصابة بالسرطانات من نوع[ليمفوما اللاهودجكين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%84%D9%85%D9%81%D9%88%D9%85%D8%A7) حتى أن سرطان الثدي يكون أقل لدى النساء بعد[سن اليأس](https://www.magltk.com/menopause/). ومع ذلك، من الصعب معرفة ما إذا كانت هذه الميزة “الصحية” مرتبطة بشكل مباشر باستهلاك المنتجات العضوية أو يمكن أن تكون مرتبطة بعوامل اقتصادية اجتماعية أخرى (مثل مستوى المعيشة أو النظام الغذائي أو الممارسات الصحية الأخرى)، وهذا على الرغم من أن الدراسة حاولت تحييد هذه التحيزات. من ناحية أخرى، فإن هذه الدراسة هي موضوع تحديات منهجية في المجتمع العلمي.

بصرف النظر عن هذه الدراسة، أظهر القليل وجود صلة بين استهلاك المنتجات العضوية وتقليل خطر الإصابة بالسرطان. في عام 2014، أظهرت دراسة واسعة النطاق أجريت في بريطانيا العظمى أن الاستهلاك المنتظم لمنتجات الزراعة العضوية لم يكن مرتبطًا بانخفاض خطر[الإصابة بالسرطان،](https://www.magltk.com/early-detection-cancer/) باستثناء ليمفوما اللاهودجكين.

من المفترض أن هناك سببًا وجيهًا للاعتقاد بأن استهلاك المنتجات العضوية لا يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان، ولكنه قد يحد من تطور الأورام اللمفاوية.

**الزراعة العضوية والبيئة**

سيكون للزراعة العضوية أيضًا عدد من الفوائد البيئية. من الواضح أن أولها هو الحد من استهلاك مبيدات الآفات. على الرغم من أن بعض المدخلات (تسمى “من أصل طبيعي”) مسموح بها في الزراعة العضوية، وبالتالي، فإن الآثار الضارة المحتملة التي يمكن أن تحدثها مبيدات الآفات على التنوع البيولوجي والنظم البيئية ستكون محدودة بفضل الزراعة العضوية.

ومع ذلك، يتم تمييز الزراعة العضوية في بعض الأحيان لعدد من النقاط.

أولاً، تكون محاصيل الزراعة العضوية أقل عمومًا من الزراعة التقليدية، مما يؤدي إلى ارتفاع تكاليف التشغيل (وبالتالي أسعار البيع). يزداد عبء العمل على المشغلين بسبب عدم القدرة على استخدام المواد الكيميائية. وبالتالي، فإن عمليات إزالة الأعشاب الضارة أكثر تنظيمًا وأكثر تعقيدًا في الزراعة العضوية، وتتطلب عمومًا مزيدًا من العمل. باختصار، لإنتاج نفس الكمية من الغذاء في الزراعة العضوية كما هو الحال في الزراعة التقليدية، عادة ما يتطلب الأمر مزيدًا من الوقت والجهد البشري.

تثير هذه الخسارة في الغلة أيضًا عددًا من الأسئلة البيئية. في الواقع، إذا كانت غلة الزراعة العضوية أقل، فهذا يعني أن هناك حاجة إلى مزيد من الأراضي الزراعية نسبيًا لإنتاج نفس الكمية من الغذاء مثل التقليدية. من الناحية النظرية، هذا يعني أيضًا أن الضغط البشري على النظم البيئية سيزداد. حيث أظهرت دراسة كبيرة أجريت على الزراعة العضوية أن الأمر سيستغرق حوالي 30٪ من الأراضي المزروعة لتغذية الكوكب بالزراعة العضوية فقط.