

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 20 de dezembro de 2020

Por que existem menos nutrientes em nossos alimentos?

por Mary Lowther

(OMNS 20 de dezembro de 2020) Por que raramente ouvimos sobre a deterioração da qualidade da nutrição em nossas safras de alimentos? Um artigo recente, citando as tabelas de alimentos de 2000 do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), relata que entre 1963 e 2000 o conteúdo de nutrientes em todos os tipos de frutas e vegetais diminuiu em até 50% e continua diminuindo. [\[1\]](#) Por exemplo, o teor de vitamina C das pimentas caiu de 128 miligramas por 100 gramas para 89 miligramas por 100 gramas. O brócolis perdeu metade de sua vitamina A e cálcio, e a couve perdeu muito de seu magnésio. A couve-flor perdeu metade de sua vitamina C, tiamina e riboflavina, e os níveis de muitos outros nutrientes também caíram. Um século atrás, o conteúdo de magnésio em nossa dieta era de cerca de 500 mg / dia, mas caiu para 175-225 mg / dia. Portanto, até 50% da população dos Estados Unidos e Canadá é deficiente em magnésio. [\[2,3\]](#)

O que aconteceu?

Uma razão para o déficit é provavelmente que os minerais do solo em que as plantações cresceram foram perdidos para o solo assim que as safras foram colhidas e deixaram a fazenda. [\[4\]](#) Além disso, o cultivo do solo frequentemente causa erosão da camada superior do solo a uma taxa (vários milímetros por ano) que excede a taxa de erosão natural ou criação da camada superior do solo por um fator de dez ou mais. [\[5,6\]](#) Métodos de plantio direto que reduzem a erosão do solo dependem de herbicidas e pesticidas, muitas vezes junto com organismos geneticamente modificados (OGM), causando estragos no meio ambiente e matando insetos, vermes e micróbios do solo que são benéficos para um ecossistema de solo saudável que nutre plantas saudáveis. [\[2\]](#) Herbicidas como o Glyphosate (RoundUp) se ligam ao magnésio, manganês e outros íons, evitando que sejam absorvidos pelas plantas. [\[7,8\]](#)

Os fertilizantes artificiais amplamente usados têm altos níveis de nitrogênio, fósforo e potássio (NPK), mas não podem repor os minerais porque não os contêm. O excesso de potássio e fósforo são preferencialmente absorvidos pelas plantas, inibindo a absorção do magnésio. [\[2\]](#) O fertilizante com alto teor de potássio é amplamente utilizado, prontamente absorvido pelas plantas e faz com que pareçam verdes e saudáveis. As plantas tendem a favorecer a absorção de potássio acima do cálcio e do magnésio, que são mais difíceis de absorver, então as safras cultivadas com quantidades excessivas de fertilizante de potássio tendem a ter um alto nível de potássio e baixos níveis de cálcio e magnésio. Mesmo em solos com teor adequado de magnésio, o uso de fertilizantes com alto teor de potássio pode impedir a absorção de magnésio e outros minerais pela planta. Mas, ao comprar seu produto, você pode não perceber isso, já que não é necessário que haja níveis mínimos de minerais em nossas frutas, grãos ou vegetais. O nível de minerais na produção não é medido ou rotulado rotineiramente. [\[2\]](#)

A chuva ácida, causada pela poluição do ar, também tende a esgotar o magnésio do solo, pois muitas vezes contém ácido nítrico, que pode alterar a química do solo. Essa acidez anormal do solo cria uma reação com o cálcio e o magnésio que neutraliza o excesso de ácido nítrico, que então lixivia esses minerais nas camadas superiores do solo. [9] Assim, as plantas cultivadas em solo contaminado por chuva ácida podem ser deficientes em cálcio e magnésio. A acidez do solo é frequentemente testada em fazendas e, se o solo for muito ácido, geralmente é tratado com cal, um produto de óxido de cálcio, que esgota ainda mais o magnésio ao competir com ele pela absorção. [2]

A perda de minerais no solo pode afetar o nível de nutrientes nas plantas. [10,11] Alguns no negócio de fertilizantes artificiais negam isso, explicando que, como as plantas só podem crescer quando recebem os nutrientes essenciais do solo, as safras de crescimento rápido devem estar absorvendo minerais adequados do solo. Mas isso parece improvável, porque o declínio moderno no conteúdo de nutrientes das safras veio depois que as variedades semi-anãs de alto rendimento foram desenvolvidas e amplamente cultivadas. [10-12]

Steve Solomon recomenda a correção do solo com minerais traço de pó de rocha para produzir safras robustas, mas muitos consumidores não pagarão o custo extra. Portanto, grandes operações agrícolas comerciais não adicionam esses minerais e as safras se tornam cada vez menos nutritivas. [13,14]

As colheitas continuarão a crescer, embora menos saborosas e nutritivas, até que o solo se torne tão desprovido de minerais que não conseguirá mais sustentar a vida. Alguns consumidores mais experientes estão dispostos a pagar o custo extra para os agricultores testarem seus solos e corrigi-los com minerais que estão faltando, mas são poucos.

Qual é a solução?

Você pode comprar alimentos que foram certificados como orgânicos, como produtos orgânicos. Ele tem mais nutrientes, incluindo vitamina C e minerais importantes, como magnésio, e não é cultivado com pesticidas ou herbicidas. [6,15] Uma variedade de produtos cultivados organicamente está amplamente disponível em várias redes de supermercados. Embora os alimentos orgânicos geralmente sejam mais caros, muitas famílias acreditam que os níveis mais elevados de nutrientes compensam o custo.

Você também pode cultivar sua própria comida. Se tivermos espaço para cultivar nossas próprias safras, devemos testar o solo e corrigi-lo de maneira adequada. Eu adiciono algas, um suplemento de peixe fermentado e pó de pedra à minha mistura de fertilizantes, e enterro todos os meus restos de comida, incluindo carne, peixe e laticínios no jardim. Para evitar que os animais desenterrem o composto, cubro-o com uma malha forte e pedras pesadas. Alguns fazendeiros marítimos da Costa Leste remineralizam seus solos com conchas de crustáceos que vivem no mar. Muitos jardineiros adicionam cascas de ovos ao composto. Embora possamos tomar suplementos para aumentar nossa dieta e pelo menos atender às nossas necessidades de muitos nutrientes, provavelmente alguns nutrientes nas plantas e no solo saudável ainda não foram descobertos.

Jardinagem Interior

Se você mora em um apartamento, você ainda pode jardinar. Você pode até fazer uma pilha de composto interno com minhocas. Aqui está uma ideia: Como criar e manter uma caixa de compostagem de minhoca interna. [\[16\]](#) Os restos de comida de uma pessoa irão se decompor naturalmente em composto e adicionar microorganismos ao solo de envasamento. O composto comprado geralmente foi esterilizado e desprovido de formas de vida. As plantas e esses microrganismos formam uma relação simbiótica. Os microrganismos e vermes digerem materiais compostos, disponibilizando nutrientes para as raízes das plantas.

Você pode irrigar as plantas com água em temperatura ambiente ou sobras diluídas de café, chá, suco de vegetais do cozimento, sobras de sopa e similares. Não se preocupe muito com os bichinhos rastejantes nos potes - apenas pegue-os e coloque-os de volta se eles caírem. A maioria deles é boa para o solo. Queremos que o solo esteja vivo.

Aqui está uma boa mistura de solo para envasamento que descobri que funciona bem:

Misture completamente:

1 parte de solo de jardim

1 parte de composto peneirado

1 parte de fibra de coco (cascas de coco raladas), um recurso renovável que uso em vez de musgo de turfa que não é renovável.

Misture em cada pé cúbico deste:

1 xícara de fertilizante orgânico completo (receita a seguir)

1/4. xícara de limão agrícola

Fertilizante orgânico completo (COF) do livro de Solomon [Growing Vegetables West of the Cascades \[13\]](#)

3 a 4 quartos de farinha de sementes (eu uso alfafa)	1 quarto de fosfato de rocha mole ou farinha de osso
1 litro de farinha de alga marinha	1 litro de cal agrícola
1 litro de gesso	1 colher de chá. bórax
1 1/2 colher de chá. sulfato de zinco	2 colheres de chá. sulfato de manganês
1 colher de chá. sulfato de cobre	2 T. sulfato ferroso

Misture tudo junto. Como está bem empoeirado, talvez faça na varanda.

Para crescer no interior, coloquei o meu perto de uma janela virada a sul, mas pode-se colocar o vaso sob uma luz com um temporizador de 24 horas definido para 16 horas de luz. Várias semanas depois de as plantas terem brotado, adicione uma pitada de fertilizante e raspe um pouco.

Conclusão

Como Solomon cita em seu livro *The Intelligent Gardener*: [\[14\]](#) "Dr. William Albrecht, Chefe do Departamento de Solos da Universidade de Missouri entre 1930 e 1960, escreveu que a doença raramente é causada por bactérias 'ruins' ou genes 'ruins' ; e que o tratamento

fundamental para doenças humanas (e animais) não é a medicina, mas uma agricultura melhor. "

(Uma das primeiras lembranças da moradora da Colúmbia Britânica, Mary Lowther, é morder um tomate recém-colhido de uma videira que era mais alta do que ela. Depois de ler evidências convincentes explicando a perda de nutrientes em nossa comida e como podemos reabastecê-los, ela não conseguiu segurar as informações para si mesma. Mary escreve colunas de jardinagem para o Lake Cowichan Gazette <https://www.lakecowichangazette.com>.)

Para mais leituras:

Lee N. (2006) Beginning Your Organic Food

Garden. http://www.doctoryourself.com/organic_garden.html

Saul AW. (2003) The Produce Without the Poison: How to Avoid

Pesticides <http://www.doctoryourself.com/pesticides.html>

Referências:

1. Vegetais sem vitaminas. (2001) Life Extension Magazine, março de 2001. https://www.lifeextension.com/magazine/2001/3/report_vegetables
2. Dean C (2017) The Magnesium Miracle (2ª Ed), Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441
3. Uwe Gröber U, Schmidt J, Kisters K. (2015) Magnesium in Prevention and Therapy. Nutrients 7: 8199-8226. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26404370>
4. Albrecht W. (2015) Soil Fertility and Animal Health. ISBN-13: 978-1312921061
5. Montgomery DR. (2007) Erosão do solo e sustentabilidade agrícola. Proc. Natl. Acad. Sci. USA 104: 13268-13272. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17686990>
6. Poleszynski DV (2018) Sete Argumentos para Tomar Suplementos Nutricionais. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n20.shtml>
7. Samsel A, Seneff S. (2015) Glifosato, vias para doenças modernas III: Manganês, doenças neurológicas e patologias associadas. Surg Neurol Int. 6:45. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25883837>
8. Cakmak I, Yazici A, Tutus Y, Ozturk L (2009) O glifosato reduziu as concentrações nas sementes e nas folhas de cálcio, manganês, magnésio e ferro na soja não resistente ao glifosato. European Journal of Agronomy 31: 114-119. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1161030109000665>

9. Grant WB (2019) Chuva ácida e deposição. Observador da Política do Clima. <https://www.climate-policy-watcher.org/hydrology/acid-rain-and-deposition-1.html>
10. Thomas D. (2007) The Mineral Esgotamento dos Alimentos Disponíveis para Nós como uma Nação (1940-2002): Uma Revisão da 6ª Edição de McCance e Widdowson. Nutr Health 19: 21-55. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18309763>
11. Fan MS, Zhao FJ, Fairweather-Tait SJ, et al. (2008) Evidência de diminuição da densidade mineral em grãos de trigo nos últimos 160 anos. J. Trace Elem Med Biol 22: 315-324. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19013359>
12. Davis DR, Epp MD, Riordan HD. (2004) Changes in USDA Food Composition Data for 43 Garden Crops, 1950 a 1999. J. Am Coll Nutr 23: 669-682. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15637215>
13. Solomon S. (2015) Growing Vegetables West of the Cascades, Sasquatch Books; 35th ed. ISBN-13: 978-1570619724
14. Solomon S. (2012) The Intelligent Gardener. Editores da Nova Sociedade. ISBN-13: 978-0865717183
15. Crinnion WJ (2010) Alimentos Orgânicos Contêm Níveis Mais Elevados de Certos Nutrientes, Níveis Mais Baixos de Pesticidas e Podem Fornecer Benefícios à Saúde para o Consumidor. Alternative Medicine Review, 15 (1): 4-12. <http://archive.foundationalmedicinereview.com/publications/15/1/4.pdf>
16. EPA (2020) Como criar e manter uma caixa de compostagem de minhoca interna. <https://www.epa.gov/recycle/how-create-and-maintain-indoor-worm-composting-bin>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>