



Elaine de Azevedo

Nutricionista formada pela UFPR com especialização em Medicina Antroposófica pela Associação Brasileira de Medicina Antroposófica/ABMA. É mestre em Agroecossistemas/UFSC com pesquisa em qualidade de vida e Agricultura Familiar Orgânica. Atualmente é doutoranda na Sociologia Política/UFSC enfocando o consumo de alimentos orgânicos

É docente da Universidade do Sul de Santa Catarina UNISUL e do Curso Fundamental de Agricultura Biodinâmica pela UNIUBE (MG) e Instituto Elo (SP). Atua também como consultora na área de Qualidade de Vida e Agricultura Familiar Orgânica e Qualidade dos Alimentos Orgânicos.

Contato: elaineaz@unisul.br



9 788586 187044

Este livro é indicado para os consumidores e produtores rurais e para os profissionais da área da saúde, ecologia e produção de alimentos que buscam informações sobre os alimentos orgânicos dentro do seu contexto produtivo.

O conteúdo apresenta a dimensão das repercussões da produção agropecuária convencional, da tecnologia e da indústria de alimentos e da visão calórico-quantitativa da Nutrição focando em estudos científicos atuais que comparam alimentos de origem orgânica e convencional. A Agricultura Familiar Orgânica e o consumo de alimentos orgânicos são discutidos a partir de uma ampla perspectiva de saúde humana, social e ambiental.

O livro aborda também o uso dos diferentes alimentos - cereais, carnes, leite, soja, açúcar, entre outros - analisando os variados aspectos que envolvem o seu consumo na dieta contemporânea.

Por fim, um breve enfoque sobre os estudos de hábitos alimentares de povos saudáveis e de culturas de tradição busca esclarecer as diferenças entre as linhas filosóficas e religiosas que embasaram os variados padrões alimentares: a Macrobiótica, a Alimentação Vegetariana, a Nutrição Aiuurvédica e Antroposófica, a Alimentação na Medicina Chinesa, nas religiões monoteístas, na Probiótica, entre outras.



Editora Unisul

Alimentos orgânicos

ELAINE DE AZEVEDO

# Alimentos orgânicos

ampliando os conceitos  
de saúde humana, ambiental e social

ELAINE DE AZEVEDO

Alimentos orgânicos estão na mídia. Os chefes de culinária os recomendam porque são mais saborosos e têm melhor aparência. São ecologicamente corretos e livres de contaminantes químicos: agrotóxicos, resíduos de drogas veterinárias, hormônios e aditivos sintéticos. Reportagens sobre o sistema orgânico de produção de alimentos aparecem com frequência na imprensa e as discussões sobre o tema crescem nas instituições públicas, nas ONGs, nas escolas e nas universidades. Esses alimentos ganham cada vez mais espaço nas gôndolas de supermercados, em feiras e lojas especializadas sem que se conheça o amplo conceito de saúde e qualidade de vida que está por trás do sistema orgânico de produção.

Além desse desconhecimento inúmeras questões permeiam as discussões sobre os alimentos orgânicos e a chamada "alimentação natural": O alimento orgânico é realmente melhor para nossa saúde? Eles são realmente isentos de substâncias tóxicas? Porque eles custam mais caro? Existem carne e leite orgânico? Alimentos integrais são orgânicos? Orgânico é igual a hidropônico? Alimentação macrobiótica é orgânica? Soja é um alimento milagroso? Quem come alimentos orgânicos é vegetariano?

O livro se propõe a discutir essas questões e a difundir o potencial que a Agricultura Orgânica tem de se tornar um instrumento de defesa do meio ambiente, de revitalização da agricultura familiar e de promoção da saúde humana e da qualidade de vida do planeta.



Editora Unisul