**Żywność ekologiczna**

**Czym jest <strong>żywność ekologiczna</strong>? Czy warto kupować produkty oznaczone, jako eko? Przeczytaj nasz wpis i poznaj najważniejsze informacje. Serdecznie zapraszamy!**

**Żywność ekologiczna — czy warto ją kupować?**

W ostatnich latach coraz więcej osób decyduje się na prowadzenie zdrowego stylu życia. Przywiązujemy dużo większą wagę do sposobu odżywiania i regularnej aktywności fizycznej. W sklepach pojawia się [żywność ekologiczna](https://eko-familia.pl/zdrowa-zywnosc-delikatesy-eko), która ma pozytywnie wpływać na funkcjonowanie naszego organizmu, być zdrowa i naturalna. Czy rzeczywiście tak jest? Czy warto ją kupować? Sprawdź odpowiedzi na te pytania!

**Czym jest żywność ekologiczna**

**Żywność ekologiczna** to jedzenie wytwarzane według ściśle określonych zasad. Podlega ona kontroli na każdym etapie jej tworzenia się, dzięki czemu mamy pewność, że jest przyjazna dla środowiska i posiada naturalny, zdrowy skład. Jak rozpoznać takie produkty? Na opakowaniu żywności eko powinien widnieć liść z gwiazdek na zielonym tle (unijne logo). Na etykiecie powinien być również umieszczony numer identyfikacyjny jednostki, która przeprowadziła kontrolę i wydała certyfikat.



**Najważniejsze zalety**

Najważniejszą zaletą *żywności ekologicznej* jest to, że sprzyja ona środowisku. Dzięki zastosowaniu naturalnych nawozów poprawia się jakość gleby, a także chronione są tysiące mikroorganizmów w niej żyjących. Kupując produkty eko przyczyniamy się więc do ochrony środowiska naturalnego. Naturalna produkcja wpływa pozytywnie na skład żywności. Charakteryzuje się ona zbilansowaną zawartością składników pokarmowych, a także przewyższa wartością odżywczą tradycyjne produkty. Zdrowe odżywianie przekłada się z kolei na poprawę naszego zdrowia i samopoczucia.