

ID : 1031

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 750

Dans un futur où tout est possible, comment imagines-tu que notre alimentation aura changé?

Dans le temps de nos ancêtres l'agriculture était plus naturelle et n'utilisait pas ou peu de pesticides. De nos jours, les récoltes proviennent surtout de grandes fermes industrielles où l'application de nombreux pesticides dans les champs est commun et ce dans le but principal d'augmenter la production agricole. Quoique la récolte et les profits de l'industrie agricole sont maximisés par l'utilisation de pesticides, ceux-ci ont un impact négatif sur l'alimentation chez les humains.

Nous savons que plusieurs pesticides sont toxiques et peuvent causer des cancers chez les humains et d'autres espèces. Des recherches ont démontré que les pesticides peuvent nuire aux bonnes bactéries qui habitent l'intestin et par conséquent nuire à notre système immunitaire que nous avons tant besoin pour lutter contre les virus et les mauvaises bactéries qui entrent dans notre corps chaque jour. Si nous éliminons l'usage de pesticides et utilisons de meilleures méthodes ou techniques d'agriculture, nous pourrions éliminer ces produits toxiques non seulement dans les plantes qui servent de nourriture mais aussi dans l'eau de surface et l'eau souterraine. Ces sources d'eau sont utilisées par les humains et espèces aquatiques. Un futur sans pesticides serait donc très bénéfique pour toute espèce vivante sur la planète. Dans le futur, une alimentation plus saine sera constituée d'aliments non pollués par les pesticides.

L'agriculture industrielle moderne a aussi un impact sur la qualité des éléments essentiels contenus dans les plantes. Les plantes consommées il y a des décennies étaient plus riches en minéraux et vitamines. Par exemple, les plantes produites de nos jours en quantités industrielles pour l'alimentation ont un niveau inférieur en vitamine K qui est essentielle au maintien de la santé humaine. D'autres exemples de vitamines que l'on retrouve en réduction dans les plantes comparé au passé sont les vitamines A, B, C et E. Donc un retour à l'agriculture locale utilisant les méthodes de nos ancêtres aura un impact positif sur notre alimentation en assurant un taux plus élevé en vitamines et minéraux contenu dans les plantes que nous consommons.

La qualité de la viande que nous consommons est directement affectée par la qualité de l'alimentation du bétail. Anciennement, le bétail s'alimentait d'herbes des champs mais présentement, le bétail est alimenté de maïs surtout. La conséquence est que la viande qui en résulte est trop haute en acide gras Oméga 6 comparé au passé lorsque la viande était plus élevée en acide gras Oméga 3. Ce déséquilibre d'Oméga 3 par rapport à l'Oméga 6 dans les viandes consommées causent de l'inflammation dans le corps humain. L'inflammation est liée à certaines maladies telles que le cancer, maladies du coeur, le diabète et l'arthrite. Pour retrouver un équilibre de ces Omégas 3 et 6, nous devons laisser les animaux de ferme se nourrir dans les pâturages où ils s'alimentent d'herbes naturelles.

De plus, notre alimentation actuelle comprend énormément de nourriture raffinée et transformée. Ces processus réduisent la valeur nutritive des aliments par rapport aux produits originaux. Nos ancêtres n'utilisaient que quelques méthodes pour conserver les aliments telles que la congélation, le séchage et la salaison. Ces procédés assuraient la préservation des éléments nutritifs jusqu'au moment de la consommation. Nous devons donc cesser de raffiner et transformer notre nourriture afin d'améliorer la

valeur nutritive de l'alimentation future. Les méthodes de conservation simples du passé produisaient des aliments beaucoup plus nutritifs.

Finalement, notre société se livre à des excès alimentaires qui mènent à des problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète, les maladies du coeur, les inflammations et autres. Il est évident qu'une alimentation saine doit se limiter principalement à nos besoins nutritifs et ne pas être constamment en excès de calories. Anciennement les gens ne mangeaient pas constamment, seulement aux heures des repas et après avoir travaillé physiquement entre les repas ce qui brûlait les calories gagnés au repas précédent. Présentement, notre société est plus sédentaire et n'a pas besoin d'un apport de calories aussi élevé que dans le passé. Les excès de nourriture ont des conséquences négatives sur la santé.

En conclusion, un retour à l'agriculture naturelle de nos ancêtres sans pesticides, à l'état naturel et au niveau local, entraînera une amélioration de l'alimentation et donc de la santé dans le futur. Ce changement dans l'alimentation accompagné du non-excès de nourriture auront comme conséquence de réduire l'inflammation dans le corps humain, de fortifier le système immunitaire pour lutter contre nombreuses infections virales ou bactériennes, ainsi que de réduire le nombre de cancers. En bref, une amélioration dans l'alimentation nécessite un retour aux méthodes bénéfiques du passé.