

STRUČNJAK: mag. ing. agr. Mariola Stegić

ZDRAVSTVENI BENEFITI EKOLOŠKE PREHRANE NA ZDRAVLJE ČOVJEKA

NAZIV PROJEKTA

Promocijom zdravlja u svrhu smanjenja rizika od obolijevanja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

UVOD

Ekološka prehrana ima ključnu ulogu u očuvanju našeg planeta i ljudskog zdravlja. Pridržavanje ekoloških principa u prehrani može smanjiti negativne posljedice naše potrošnje hrane. U svijetu je sve veći problem prekomjerna tjelesna masa i skraćivanje životnog vijeka konzumiranjem ne kvalitetne prehrane. Zadnjih godina raste interes i potražnja za zdravom hranom i zdravim namirnicama, iako je konsenzus stručnjaka da pojmovi izričito zdravo i izričito nezdravo ne postoje.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj

01 UTJECAJ EKOLOŠKE PREHRANE

Uzgoj hrane bez pesticida,
herbicida i GMO

02 MANJE PESTICIDA I KEMIKALIJA

Manja izloženost štetnim tvarima

03 MANJE HORMONA I ANTIBIOTIKA

Konzumiranje ekološkog mesa i
mliječnih proizvoda

04 MANJE GMO HRANE

Hrana genetički modificirana u
laboratorijima

05 MANJE ADITIVA I KONZERVANSA

Manja izloženost štetnim tvarima

06 BOLJA PREHRAMBENA VRIJEDNOST

Ekološka hrana ima bolju prehrambenu
vrijednost

07 UGLJIKOHIDRATI U EKOLOŠKI UZGOJENOJ HRANI

Glavni izvor energije za tijelo

08 UTJECAJ MASTI NA ZDRAVLJE

Manja izloženost štetnim tvarima

09 VITAMINI C, D I A

Kako vitamine C,D i A možemo
naći u ekološkoj hrani

10 BUDUĆNOST EKOLOŠKE HRANE

Budućnost ekološke hrane u svijetu
i Europi

11 RAŠIRENOST I BUDUĆNOST EKOLOŠKE HRANE U HRVATSKOJ

Budućnost ekološke hrane u
Hrvatskoj



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

01

UTJECAJ EKOLOŠKE PREHRANE NA ZDRAVLJE

Uzgoj hrane bez pesticida, herbicida i GMO

ZDRAVSTVENI BENEFITI EKOLOŠKE PREHRANE

Ekološka prehrana postaje sve popularnija među ljudima koji žele poboljšati svoje zdravlje putem prehrambenih izbora. Ova prehrana karakterizira se uzgojem hrane bez upotrebe pesticida, herbicida i genetski modificiranih organizama (GMO).



KVALITETA NUTRIJENATA



MANJE KEMIČALIJA



MANJE GMO-A



BOLJA KVALITETA MESA I MLIJEČNIH PROIZVODA



KVALITETA NUTRIJENATA

Ekološki uzgojena hrana često se povezuje s većom kvalitetom hranjivih tvari. Istraživanja su pokazala da ekološki uzgojena hrana može sadržavati veće koncentracije vitamina, minerala i antioksidansa u usporedbi s konvencionalno uzgojenom hranom. To znači da osobe koje prakticiraju ekološku prehranu imaju potencijalno veći unos tih ključnih hranjivih tvari koje podržavaju zdravlje.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



MANJE KEMIKA LIJA

Jedna od najvećih prednosti ekološke prehrane je smanjen unos kemikalija. Konvencionalna poljoprivreda često koristi pesticide i herbicide kako bi zaštitila usjeve od štetočina i bolesti. Takve kemikalije mogu ostaviti tragove na hrani i mogu se unositi u tijelo kroz konzumaciju. Ekološki uzgojena hrana smanjuje rizik od izloženosti štetnim kemikalijama, što može biti posebno korisno za osobe osjetljive na alergije i osobe koje žele smanjiti unos toksičnih tvari.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



MANJE GMO-A

Ekološka prehrana često isključuje genetski modificirane organizme (GMO). Dok se GMO hrana općenito smatra sigurnom za konzumaciju, neki pojedinci izražavaju zabrinutost zbog potencijalnih dugoročnih učinaka GMO-a na zdravlje. Ekološka prehrana pruža opciju za izbjegavanje GMO hrane i mirniji um pojedinca u vezi s prehrambenim izborima.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



BOLJA KVALITETA MESA I MLIJEČNIH PROIZVODA

Ekološki uzgojena stoka često ima bolje uvjete za uzgoj i pristup pašnjacima, što može rezultirati boljom kvalitetom mesa i mlijeka. Također, ekološki uzgojena stoka ima tendenciju da bude hranjivija i sadrži više korisnih hranjivih tvari kao što su omega-3 masne kiseline.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Ekološka prehrana može imati pozitivan utjecaj na zdravlje čovjeka iz nekoliko razloga:

- Manje pesticida i kemijskih tvari;
- Manje hormona i antibiotika;
- Manje genetski modificirane hrane;
- Manje aditiva i konzervansa;
- Hranjive tvari;
- Bolja prehrambena vrijednost;
- Održiva prehrana.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

02

MANJE PESTICIDA I KEMIJSKIH TVARI

Manja izloženost štetnim tvarima

Ekološki uzgoj namirnica obično uključuje smanjenje upotrebe pesticida i kemikalija. Neki od potencijalno štetnih pesticida i kemijskih tvari koji se mogu nalaziti u hrani uključuju:



ORGANOFOSFATE

Ovi pesticidi često se koriste u poljoprivredi za kontrolu štetnika. Dugotrajna izloženost organofosfatima može dovesti do neuroloških problema, problema sa živčanim sustavom i drugih zdravstvenih problema.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



HLORPIRIFOS

Ovaj organofosfatni insekticid korišten je u poljoprivredi, ali je u nekim zemljama zabranjen zbog svoje potencijalne štetnosti za ljudsko zdravlje.



DIKLORODIFENILTRIKLORETAN (DDT)

Iako je DDT zabranjen u većini zemalja, ostaci ovog pesticida još uvijek se mogu naći u okolišu i hrani. DDT se povezuje s dugotrajnim ekološkim i zdravstvenim problemima, uključujući rak.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



HERBICIDI

Neki herbicidi, poput glifosata, postali su kontroverzni zbog moguće povezanosti s različitim zdravstvenim problemima, uključujući rak.



FUNGICIDI

Određeni fungicidi koji se koriste za kontrolu gljivica na biljkama mogu ostaviti rezidue na voću i povrću. Dugotrajna izloženost nekim od tih tvari može biti štetna.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



ADITIVI I KONZERVANSI

Usprkos regulatornim mjerama, neki aditivi i konzervansi u hrani mogu izazvati alergijske reakcije i druge zdravstvene probleme kod osoba koje su osjetljive na te tvari.



TEŠKI METALI

Teški metali poput žive, kadmija i olova mogu se nalaziti u ribi i morskim plodovima, posebno u kontaminiranim vodama. Dugotrajna konzumacija hrane s visokim sadržajem teških metala može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

03 MANJE HORMONA I ANTIBIOTIKA

Konzumiranje ekološkog mesa i mliječnih proizvoda

U ekološkom uzgoju životinja obično se ne koriste hormoni rasta i antibiotici. Konzumiranje ekološkog mesa i mliječnih proizvoda može smanjiti izloženost ovim tvarima koje se može povezati s određenim zdravstvenim problemima. U nekim industrijskim praksama, hormoni se koriste kako bi se potaknuo rast stoke ili povećala proizvodnja mlijeka i jaja.

Konzumacija hrane koja sadrži hormone može dovesti do hormonalnih neravnoteža u ljudskom tijelu. Neke znanstvene studije sugeriraju da unos hormona putem hrane može biti povezan s povećanim rizikom od određenih zdravstvenih problema, kao što su hormon-zavisni tumori (npr. rak dojke i prostate).



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Kako biste smanjili potencijalni rizik od izloženosti hormonima i antibioticima putem hrane, možete razmotriti sljedeće:

-  Preferirajte hranu koja je označena kao organska ili bez hormona i antibiotika.
-  Promičite konzumaciju lokalno uzgojenih i sezonskih namirnica koje su manje vjerojatno obrađivane hormonima i antibioticima.
-  Pravilno perite i pripremite hranu kako biste smanjili rizik od bakterijske kontaminacije.
-  Osigurajte da meso bude pravilno termički obrađeno kako biste ubili bakterije i smanjili rizik od unosa antibiotika.





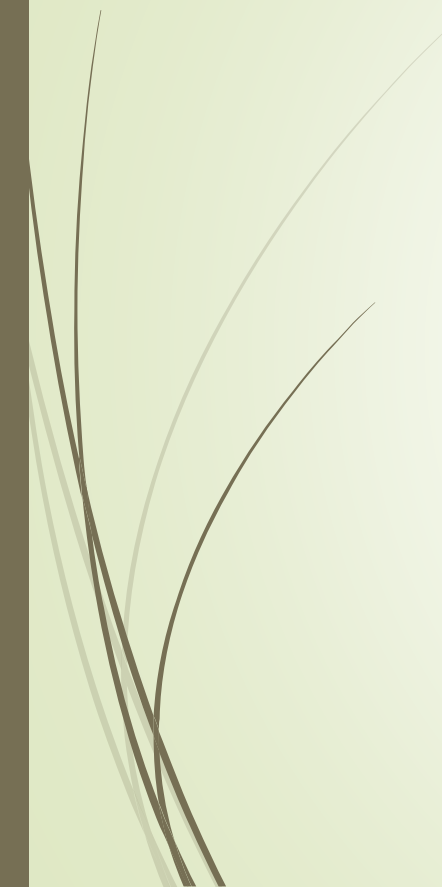
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

04 MANJE GENETSKI MODIFICIRANE HRANE

Hrana genetički modificirana u laboratorijima

Ekološki standardi često zabranjuju genetski modificiranu hranu. Iako nema definitivnih dokaza o štetnosti GMO-a za zdravlje, neki ljudi preferiraju izbjegavati ih zbog potencijalnih rizika.

Genetski modificirana hrana (GM hrana) je hrana koja je dobivena iz organizama čiji su genetički materijali promijenjeni u laboratoriju kako bi se postigle određene željene karakteristike. Dugoročni učinci konzumacije GM hrane još uvijek se istražuju, a mnoga istraživanja su u tijeku.





Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

05 MANJE ADITIVA I KONZERVANSA

Ekološki proizvodi obično sadrže manje aditiva, konzervansa i umjetnih bojila. To može smanjiti rizik od alergijskih reakcija i drugih negativnih učinaka ovih tvari.

Ekološka prehrana potiče održive prehrambene prakse, što može doprinijeti boljoj ravnoteži ekosustava i dugoročnom očuvanju prirodnih resursa.





Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

06

BOLJA PREHRAMBENA VRIJEDNOST

Ekološka hrana ima bolju prehrambenu vrijednost.

Potrošači uglavnom smatraju da ekološka hrana ima veću prehrambenu vrijednost u smislu sadržaja makro- i mikronutrijenata te fitokemikalija. Ekološki uzgojena hrana često ima bolji omjer omega-3 i omega-6 masnih kiselina, što može pozitivno utjecati na kardiovaskularno zdravlje.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

07

UGLJIKOHIDRATI U EKOLOŠKI UZGOJENOJ HRANI

Glavni izvor energije za tijelo

Ugljikohidrati su temeljni sastojci prehrane i čine važan izvor energije za ljudski organizam. Ugljikohidrati utječu na zdravlje i kako ekološki uzgoj doprinosi održivijoj prehrani i planeti.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Vrste ugljikohidrata u ekološki uzgojenoj hrani:

1. **Složeni ugljikohidrati:** Ekološki uzgojena hrana, kao što su cjelovite žitarice (npr. smeđa riža, integralni kruh) i mahunarke (npr. grah, leća), bogata su složenim ugljikohidratima. Složeni ugljikohidrati sadrže više vlakana i sporije se probavljaju, pružajući stabilnu energiju tijekom dužeg vremenskog razdoblja.

2. **Jednostavni ugljikohidrati:** Voće i povrće koje se uzgaja ekološki često sadrži jednostavne ugljikohidrate u obliku prirodnih šećera, poput glukoze i fruktoze. Ovi ugljikohidrati pružaju brzu energiju i obilje hranjivih tvari.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

UTJECAJ UGLJIKOHIDRATA NA ZDRAVLJE

Energetska potpora: Ugljikohidrati su glavni izvor energije za tijelo. Oni pružaju gorivo za tjelesne funkcije, poput mišićne aktivnosti, rada srca i funkcije mozga.

Vlakna i zdravlje crijeva: Složeni ugljikohidrati, igraju ključnu ulogu u podržavanju zdravlja crijeva. Vlakna poboljšavaju probavu, sprečavaju zatvor i podržavaju ravnotežu crijevne mikroflore.

Složeni ugljikohidrati pomažu u održavanju stabilne razine šećera u krvi. To je posebno važno za osobe s dijabetesom ili one koje žele izbjeći nagli skok šećera u krvi.

Konzumacija vlaknima bogate ekološke hrane može pomoći u kontroli tjelesne težine jer doprinosi osjećaju sitosti, što smanjuje unos kalorija.





Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

08

UTJECAJ MASTI NA ZDRAVLJE

Manja izloženost štetnim tvarima

Masti su važan dio prehrane, pružajući tijelu energiju i neophodne hranjive tvari. Ovaj seminar istražuje raznolikost masti prisutnih u ekološki uzgojenoj hrani, kako te masti utječu na zdravlje i kako ekološki uzgoj doprinosi održivijoj prehrani i planeti.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Vrste masti u ekološki uzgojenoj hrani:



ZASIĆENE MASTI

Često prisutne u namirnicama životinjskog porijekla poput mesa, maslaca i mliječnih proizvoda. Ekološki uzgojena stoka često proizvodi meso i mlijeko s manjim udjelom zasićenih masti zbog boljih uvjeta uzgoja.



NEZASIĆENE MASTI

Uključujući mononezasićene i polinezasićene masti, nalaze se u biljnim uljima (npr. maslinovo ulje, laneno ulje) i orašastim plodovima (npr. bademi, oraščići). Ove masti se često povezuju s pozitivnim utjecajem na zdravlje srca.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



TRANSMASNE KISELINE

prisutne u prerađenim namirnicama poput brze hrane i pekarskih proizvoda. Ekološka prehrana obično potiče konzumaciju manje prerađenih namirnica, čime se smanjuje unos transmasnih kiselina.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

UTJECAJ MASTI NA ZDRAVLJE

Unos nezasićenih masti, posebno omega-3 masnih kiselina prisutnih u ekološki uzgojenoj ribi, može pozitivno utjecati na zdravlje srca. Smanjen unos zasićenih i transmasnih kiselina također može smanjiti rizik od srčanih bolesti.

Masti pružaju osjećaj sitosti i pomažu kontrolirati tjelesnu težinu. Unos umjerenih količina masti može podržati ravnotežu kalorija u prehrani.

Masti su važne za apsorpciju određenih hranjivih tvari poput vitamina A, D, E i K. Ekološka hrana bogata mastima može pridonijeti boljoj apsorpciji ovih vitamina.



Ekološki uzgoj doprinosi održivijoj prehrani i okolišu na nekoliko načina u vezi s mastima:



KVALITETA MASTI

Ekološki uzgojena stoka često proizvodi meso i mlijeko s boljim omjerom nezasićenih i zasićenih masti, što može pozitivno utjecati na zdravlje.



MANJE KEMIKA LIJA

Ekološka prehrana minimizira upotrebu sintetičkih pesticida i herbicida, smanjujući rizik od ostataka tih kemikalija u hrani i okolišu.



BIORAZNOLIKOST

Prakse ekološkog uzgoja potiču očuvanje biodiverziteta, podržavajući zdravlje ekosustava i raznolikost biljaka i životinja.





Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

09

VITAMINI C, D I A

Kako vitamine C,D i A možemo naći u ekološkoj hrani

Vitaminsu su ključne hranjive tvari koje igraju važnu ulogu u održavanju zdravlja i dobrobiti ljudskog organizma. *Vitamine C, D i A*, možemo naći u ekološki uzgojenoj hrani, te kako njihova prisutnost u hrani može utjecati na zdravlje.

Vitamin C, također poznat kao askorbinska kiselina, važan je vitamin koji podržava mnoge tjelesne funkcije.

Izvori :

- *Citrusno voće*: Limuni, naranče, grejpfrut.
- *Kivi*: Ima visok udio vitamina C.
- *Paprika*: Crvena paprika posebno je bogata vitaminom C.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Vitamin C igra ključnu ulogu u jačanju imunološkog sustava, pomažući tijelu u borbi protiv *infekcija i bolesti*. Djeluje kao antioksidans, štiteći stanice od oštećenja slobodnim radikalima. Vitamin C podržava proces *zacjeljivanja rana i održava zdravlje kože*.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Vitamin D igra ključnu ulogu u apsorpciji kalcija i održavanju zdravlja kostiju.

Vitamin D podržava apsorpciju kalcija i fosfora, ključnih minerala za zdravlje kostiju. Igra ulogu u jačanju imunološkog sustava i smanjenju upala. Neki studijski rezultati sugeriraju da vitamin D može smanjiti rizik od određenih vrsta raka.

Izvori :

- *Riba*: Losos i skuša su dobri izvori vitamina D.
- *Jaja*: Posebno žumanjak.
- *Gljive*: Ekološki uzgojene gljive, posebno one izložene suncu, mogu sadržavati vitamin D.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Vitamin A važan je za održavanje vida, zdravlje kože i normalno funkcioniranje organa.

Vitamin A je ključan za očuvanje vida, posebno noćnog vida. Pomaže u održavanju zdravlja kože i sluznice. Igra ulogu u podršci imunološkom sustavu i borbi protiv infekcija.



Izvori :

- *Špinat*: Bogat vitaminom A i drugim hranjivim tvarima.
- *Batat*: Također poznat kao slatki krumpir, bogat je beta-karotenom, pretečom vitamina A.
- *Mrkva*: Sadrži visoke razine beta-karotena.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

10 BUDUĆNOST EKOLOŠKE HRANE

Budućnost ekološke hrane u svijetu, Europi i Hrvatskoj

U svijetu je 2014. bilo 43,7 milijuna hektara pod ekološkim uzgojem, uključujući i površine u prijelaznom roku, te tako čine 1% svih svjetskih poljoprivrednih površina. Vodeći kontinenti ekološkog uzgoja:

Oceanija

17,3 milijuna hektara

40% svjetske površine ekološkog uzgoja

Europa

11,6 milijuna hektara

27% svjetske površine ekološkog uzgoja

Latinska Amerika

6,8 milijuna hektara

8% svjetske površine ekološkog uzgoja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Azija

3,6 milijuna hektara

8% svjetske površine ekološkog uzgoja

Sjeverna Amerika

3,1 milijuna hektara

7% svjetske površine ekološkog uzgoja

Afrika

1,3 milijuna hektara

3% svjetske površine ekološkog uzgoja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Da ekološki uzgoj nije rezerviran samo za razvijene zemlje s adekvatnom opskrbljenošću hranom pokazuje podatak da se više od četvrtine ekoloških poljoprivrednih površina i više od 85% svjetskih proizvođača nalazi u zemljama u razvoju i tržištima u nastajanju.

Kada je u pitanju namjena površina pod ekološkim uzgojem, gotovo dvije trećine su travnjaci i pašnjaci, ratarske kulture čine 20% (najviše se siju žitarice, uključujući rižu), a trajni nasadi zauzimaju 8% površina (na čelu s kavom, zatim slijede masline, grožđe i orasi). Pretpostavlja se da je udio obradivih površina ipak veći jer podaci o namjeni zemlje nisu dostupni za Indiju i Brazil.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Najveće pojedinačno tržište je SAD te čini oko 43% globalnog tržišta ekološke hrane s veličinom od 27,1 milijardi EUR te izvozom od 3,2 milijarde USD. Na drugom mjestu je Europa, u kojoj su najveća tržišta u Njemačkoj i Francuskoj, a prati ih Kina s udjelom u globalnom tržištu od 6%.

Najveći udio tržišta ekološke hrane i pića u ukupnom tržištu neke zemlje ima Danska (7,6%), koja je u vrhu i kada je u pitanju konzumacija ekološke hrane po glavi stanovnika.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

11 RAŠIRENOST I BUDUĆNOST EKOLOŠKE HRANE U HRVATSKOJ

Hrvatska je u 2015. bila ocijenjena kao druga po redu država s najvećim potencijalom za proizvodnju ekološke hrane nakon Bugarske. Potencijal se računao kao udio „površine u konverziji“ u ukupnoj površini pod ekološkim uzgojem, što je zbroj površine u konverziji i potpuno konvertirane površine.

Hrvatska je u 2015. godini imala 76.000 hektara površine pod ekološkim uzgojem, što je udio od 4,94% svih poljoprivrednih površina u zemlji. Površina je podjednako namijenjena za travnjake i ratarske kulture (oko 45%), dok je oko 10% namijenjeno trajnim nasadima.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

ODRŽIVOST I BUDUĆNOST

Održiva poljoprivreda je definirana kao integrirani sustav proizvodnje biljaka i životinja koji je sposoban trajati kroz dugi vremenski period, a zadovoljava ljudske potrebe za hranom, povećava prirodne resurse, efikasno koristi neobnovljive resurse, podržava sposobnost ekonomske održivosti farmi i poboljšava kvalitetu života farmera i društva općenito.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Koncept je da ekološki uzgoj bude moderan, inovativan sistem koji u prvom planu ima rezultate i utjecaje poljoprivrede. Umjesto prisiljavanja na minimalne standarde, nastoji se uspostaviti kultura stalnog poboljšanja i težnja napretku.

Pritom se pokušava riješiti nekoliko problema koji su prisutni u sadašnjem periodu:

- u mnogim zemljama je ekološki uzgoj još uvijek premali da bi imao utjecaja;
- rast proizvođača ekološke hrane brzinom ne prati rast tržišta;
- vođenje prema pravilima, a ne prema principima ekološkog uzgoja;
- potreba za modernizacijom nekih tehnika i postupaka;
- veliki troškovi certifikacije;
- mogućnost prijevare kod certifikacije (osobito kod velikih lanaca);
- adekvatno pozicioniranje drugih dimenzija održivosti (poput dobrobiti životinja, socijalnih zahtjeva i poštenja).

HVALA NA
PAŽNJI ! 😊

Zagreb, 09.11.2023.