



Warszawa, 10 października 2018 r.

Eko zamiast chemii w jadłospisie

Obliczono, że w latach 90. XX wieku z pożywieniem zjadaliśmy 2 kg „chemii” rocznie. Szacuje się, że obecnie z jedzeniem dostępnym na rynku spożywamy jej nawet do 10 kg na rok! Naukowcy Uniwersytetu Newcastle przebadali żywność konwencjonalną i ekologiczną, a wyniki ich badań pokazują, że tylko w przypadku produktów organicznych, czyli eko, mamy szansę wyeliminować „chemię” z naszego jadłospisu.

Substancje chemiczne w żywności to głównie **metale ciężkie, pestycydy i tzw. substancje dodatkowe powszechnie stosowane w pożywieniu**. Reakcja organizmu na ich stałą obecność w diecie człowieka to złe samopoczucie, brak sił, rozdrażnienie, problemy ze snem i chronicznym zmęczeniem oraz spadek odporności, do tego nietolerancje pokarmowe, alergie i inne liczne problemy zdrowotne.

Najbardziej cierpią niemowlęta i małe dzieci, bo są w znacznie większym stopniu niż dorośli narażone na obecność zanieczyszczeń w żywności. Pozostałości środków ochrony roślin, mikotoksyny, metale, azotany czy dodatki do żywności negatywnie wpływają na dalszy rozwój dziecka. Z tego powodu szczególnie ważne jest zapewnienie niemowlętom i małym dzieciom bezpiecznej żywności najwyższej jakości. Jak dowodzą liczne badania i doświadczenia wielu krajów – to właśnie sposób i jakość żywienia człowieka w okresie prenatalnym oraz we wczesnym dzieciństwie mają kluczowy wpływ na wystąpienie chorób cywilizacyjnych w przyszłości. W Polsce stały się one tak powszechne, iż dotyczą już co czwartego z nas.

Rolnictwo ekologiczne wolne od chemii

W rolnictwie ekologicznym **nie używa się syntetycznych agrochemikaliów**, to powrót do tradycyjnego sposobu uprawy i hodowli, kiedy na świecie nie było chemicznych wynalazków dla rolnictwa. Stosuje się naturalne metody walki z chorobami i szkodnikami roślin, wprowadza odmiany bardziej odporne, usuwa ręcznie chwasty i szuka naturalnych wrogów szkodników uprawnych. W certyfikowanej żywności ekologicznej obowiązuje też bardzo ograniczone użycie substancji dodatkowych (E). Dozwolonych jest tylko 50 dodatków pochodzenia naturalnego. Są to m.in. kwasy spożywcze (mlekowy, jabłkowy, cytrynowy, winowy), przeciwutleniacze (ekstrakt bogaty w tokoferol, kwas askorbinowy), zagęstniki (agar, karagen, guma arabska), nieliczne konserwanty (azotany i azotyny do produkcji produktów mięsnych i wędlin, ograniczone do 80 mg/kg oraz siarczyny i inne związki siarki, m.in. do win owocowych), regulatory pH i środki przeciwzbrylające.

Czy zatem regularne spożywanie żywności ekologicznej przekłada się na lepsze parametry zdrowia?



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl



W 2014 roku międzynarodowego zespołu naukowców pod kierunkiem ekspertów na Uniwersytecie w Newcastle udowodnił inny skład chemiczny żywności ekologicznej i konwencjonalnej. Wyniki ich badań pokazują, że przestawienie się na żywność organiczną jest kluczowe dla eliminowania spożycia „chemii” i lepszej kondycji zdrowotnej nas wszystkich.

Ekologiczne warzywa, owoce i zboża pod lupą naukowców

Międzynarodowy zespół badawczy pod kierunkiem prof. Carlo Leiferta z Uniwersytetu Newcastle przeanalizował 343 opublikowane badania^[i] dotyczących warzyw, owoców i zbóż z upraw ekologicznych oraz konwencjonalnych. Ich analiza wykazała, że, że pod względem składu chemicznego ekożywność różni się od żywności konwencjonalnej i działa prozdrowotnie. W surowcach ekologicznych w porównaniu do konwencjonalnych stwierdzono:

- o 48% niższą zawartość kadmu
- o 30% niższą zawartość azotanów, a azotynów aż o 87% niższą
- wyższe stężenie polifenoli (o 17%); wyższą zawartość kwasów fenolowych (o 19%), flawanonów (o 69%), stylbenów (28%), flawonów (o 26%), flawonoli (50%) oraz antocyjanów (51%);
- wyższą zawartość ksantofili, karotenoidów, w tym luteiny oraz witaminy C;
- wyższą zawartość węglowodanów ogółem oraz niższą zawartość białek, aminokwasów i błonnika.

Wyniki badań pokazują, że spożywając warzywa czy owoce ekologiczne dostarczamy organizmowi więcej przeciwutleniaczy, które ze względu na działanie przeciwzapalne są ważne w profilaktyce wszystkich chorób cywilizacyjnych. Wyższa zawartość węglowodanów oraz niższa białek i aminokwasów w ekologicznej żywności roślinnej wynika z typów nawożenia, które stosuje się w obu systemach rolnych (ekologicznym i konwencjonalnym). W uprawach konwencjonalnych rośliny, mając łatwy dostęp do azotu z nawozów sztucznych, w pierwszej kolejności produkują związki zawierające właśnie ten składnik (aminokwasy, białka, peptydy). W uprawach ekologicznych, przy niższej podaży azotu, rośliny wytwarzają więcej związków zawierających węgiel takich, jak skrobia, celuloza, związki fenolowe, witaminy.

Badania mleka i mięsa z eko hodowli

W kolejnej analizie międzynarodowy zespół ekspertów z Uniwersytetu w Newcastle w Wielkiej Brytanii poddał przeglądowi 196 publikacji naukowych na temat mleka i 67 publikacji na temat mięsa. ^[ii] Analizując dane stwierdzili oni wyraźne różnice między ekologicznym a konwencjonalnym mlekiem i mięsem, szczególnie pod względem zawartości kwasów tłuszczowych, a także niektórych składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Kluczowe wnioski z analizy:

- mleko i mięso ekologiczne zawierają około 50% więcej NNKT omega-3 niż mleko i mięso rolnictwa konwencjonalnego;



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl



- ekologiczne mięso charakteryzuje się nieco mniejszą zawartością dwóch nasyconych kwasów tłuszczowych (mirystynowego i palmitynowego), których spożywanie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego;
- mleko ekologiczne zawiera o 40% więcej sprzężonego kwasu linolowego (CLA);
- mleko ekologiczne zawiera nieco więcej żelaza, witaminy E i niektórych karotenoidów;
- mleko konwencjonalne zawiera o 74 % więcej jodu, a także nieznacznie więcej selenu.

Zwiększone spożycie kwasów omega-3 sprzyja profilaktyce zachorowań na choroby układu sercowo-naczyniowego, poprawą rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego, a także lepsze działanie układu odpornościowego.

Co nam szkodzi?

Uprzemysłowienie świata, rosnąca liczba ludności i konsumpcyjny model życia stworzyły zapotrzebowanie na produkowanie więcej żywności, szybciej i taniej. W tym celu w rolnictwie zaczęto stosować agrochemikalia. Miały zapewnić większy i pewniejszy plon, wymagający mniejszych nakładów pracy, tańszym kosztem dla rolnika i w efekcie po niższej cenie dla odbiorcy. Wiele środków chemicznych, które niegdyś powszechnie stosowano w rolnictwie, jak niesławny owadobójczy DDT, dzisiaj jest zakazanych z uwagi na ich potwierdzone działanie toksyczne i chorobotwórcze. Nadal jednak w tradycyjnym rolnictwie mamy do czynienia z wieloma substancjami, które są szkodliwe dla zdrowia człowieka.

Metale ciężkie

Kadm, ołów, rtęć i cyna są najgroźniejsze dla zdrowia. Ich obecność w żywności wynika z zanieczyszczenia środowiska. Przemysłowe pyły opadają i wnikają do korzeni roślin i gleby. Do tego nieracjonalne stosowanie nawozów sztucznych, odpadów ściekowych i przemysłowych używanych do nawożenia gleb i spływy z dróg dodatkowo skażają glebę i rośliny. Metale nie ulegają biodegradacji. Spożyte z pożywieniem są kumulowane w organizmie człowieka. Kadm i rtęć głównie w nerkach i wątrobie, natomiast ołów gromadzi się w układzie kostnym. Często stwierdza się także kumulację metali w mózgu, trzustce, tarczycy i mięśniach. To może prowadzić do zmian histopatologicznych, atrofii i zmian nowotworowych oraz zmian w ośrodkowym układzie nerwowym.

Pestycydy

To cała grupa chemicznych środków niszczących szkodniki w rolnictwie: grzyby, owady i chwasty. **Rocznie na europejskich polach stosuje się ponad 45 tys. ton pestycydów**, które przenikają także do środowiska wodnego. Stosowanie syntetycznych pestycydów w produkcji żywności trwa od kilkadziesiąt lat i do końca nie wiadomo, jakie będą długofalowe skutki ich metabolizowania przez organizm ludzki. Jednak znane już dzisiaj powikłania zdrowotne wywołane pozostałościami pestycydów w produktach żywnościowych są wystarczająco przerażające. To zmiany nowotworowe, mutacje genetyczne, uszkodzenia układu odpornościowego, zaburzenia hormonalne, choroby układu oddechowego, trawienno, limfatycznego, choroby skórne. Niektóre pestycydy pokonują barierę łożyska, przenikając do płodu z krwią matki. Zwiększa się przez to ryzyko poronień i przedwczesnych

porodów. U dzieci pozostałości pestycydów w żywności powodują wielorakie upośledzenia w rozwoju, wady wrodzone oraz upośledzenie rozwoju intelektualnego i pamięci.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl



Substancje dodatkowe do żywności

Substancje dodatkowe do żywności (E) są obecnie powszechnie stosowane przy jej produkcji. Ich główną rolą jest zapewnienie bezpieczeństwa mikrobiologicznego produktu i wydłużenie okresu jego przydatności do spożycia. Dopuszczonych do stosowania jest około 330 substancji dodatkowych: barwniki, substancje słodzące, emulgatory, kwasy, przeciwutleniacze, regulatory kwasowości, skrobie modyfikowane, stabilizatory, polepszacze oraz substancje o różnych funkcjach: glazurujące, konserwujące, przeciwbrylające, spulchniające, utrzymujące wilgotność, wiążące, wypełniające, zagęszczające i wzmacniacze smaku itd.

Do grupy konsumentów wrażliwych na takie dodatki należą niemowlęta, małe dzieci, kobiety w ciąży i matki karmiące piersią. Dlatego w żywności przeznaczonej dla niemowląt wolno stosować tylko związki wzbogacające, m.in. witaminy i składniki mineralne oraz kilka dodatków, w tym substancje zagęszczające, m.in.: guma guar, guma ksantanowa, pektyna. Powszechne w żywności konserwanty i barwniki są szkodliwe dla dzieci, bo przyczyniają się do rozwoju alergii i nietolerancji pokarmowych, a także nadpopudliwości i ADHD.

[i] British Journal of Nutrition, nr 112/2014 "Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta – analyses"

[ii] British Journal of Nutrition, 2016.

Kampania „Jemy eko” jest finansowana przez członków Polskiej Izby Żywności Ekologicznej oraz ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”. Więcej informacji na stronie www.jemyeko.com

Dodatkowych informacji udziela:

Sylwia Samborska
Marketing & Communications Consultants
tel.: (+48) 728 397 226
e-mail: roguska@mcconsultants.pl

Krystyna Radkowska
Polska Izba Żywności Ekologicznej
tel.: (+48) 501 104 087
e-mail: zarzad@pize.info.pl



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl