



EKOlink 2024 TARPTAUTINĖ KONFERENCIJA

RENKUOSI EKOLOGIŠKĄ – KEIČIU SAVE, KEIČIU PASAULĮ

2024-10-12

KAUNAS
ŽALGIRIO ARENA

ORGANIZATORIAI:



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



EKOlink2024 TARPTAUTINĖ KONFERENCIJA

KAIP IŠSAUGOTI IR SUSTIPRINTI SVEIKATĄ VALGANT EKOLOGIŠKUS PRODUKTUS

Jurga Dūdienė

Šeimos gydytoja

2024-10-12

KAUNAS
ŽALGIRIO ARENA

ORGANIZATORIAI:



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



KAIP IŠSAUGOTI IR SUSTIPRINTI SVEIKATĄ, VALGANT EKOLOGIŠKUS PRODUKTUS?

arba

O KAS MAN IŠ TO?

Ryšys su žmonių sveikata
Pesticidų naudojimas žemės ūkyje
Mitybos skirtumai
Atsparumas antibiotikams
Klinikinių tyrimų apžvalga



Ekologiškų maisto produktų supratimas

- Ekologiški maisto produktai išpopuliarėjo dėl jų suvokiamos naudos sveikatai, palyginti su įprastais produktais.
- Jie gaminami taikant ūkininkavimo praktiką, kuri sumažina pesticidų naudojimą ir skatina tvarumą.
- Perėjimas prie ekologiškų produktų laikomas naudingu ir vartotojams, ir aplinkai.
- Šiame pranešime nagrinėjami ekologiškų maisto produktų poveikio žmogaus sveikatai niuansai.



Ryšys su žmonių sveikata

Svarbūs sveiki pasirinkimai

- Tyrimai rodo, kad ekologiški maisto produktai gali sumažinti alerginių ligų ir nutukimo riziką.
- Tačiau dabartiniai įrodymai apie šiuos teiginius apie sveikatingumą nėra įtikinami ir juos reikia toliau tirti.
- Ekologiškų maisto produktų vartotojai dažnai turi sveikesnius bendrus mitybos įpročius.
- Ekologiškų produktų vartojimo ir sveikatos ryšys tebėra svarbi mokslinių tyrimų sritis.



Pesticidų naudojimas žemės ūkyje

Saugesnis požiūris?

- Ekologinio ūkininkavimo praktika riboja kenksmingų pesticidų naudojimą, todėl gali apsaugoti sveikatą.
- Epidemiologiniai tyrimai rodo, kad tam tikri insekticidai gali turėti įtakos vaikų pažintinei raidai.
- Sumažinus pesticidų poveikį nėštumo ir kūdikystės laikotarpiu, vaikai gali būti sveikesni.
- Šis aspektas pabrėžia ekologiškų maisto produktų pasirinkimo naudą sveikatai.



Pesticidų naudojimas žemės ūkyje

Saugesnis požiūris?

- Cheminių pesticidų poveikis žmonėms yra susijęs su įvairiomis sunkiomis lėtinėmis ligomis - vėžiu, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo organų bei neurologinėmis.
- Vaikų amžiuje – su vystymosi patologija (pažintinių funkcijų raida)
- 2014 – 2021 m. 5 Europos šalyse atlikto plataus masto žmonių biomonitoringo tyrimo metu nustatyta, kad bent 2 pesticidai buvo 84 proc. tyrimo dalyvių organizme
- Pesticidų kiekis vaikų organizme buvo nuolat didesnis, nei suaugusiųjų



Mitybos skirtumai

Ekologiški ir įprastiniai produktai

- Tyrimai atskleidė, kad ekologiškų ir įprastinių kultūrų maistinių medžiagų sudėtis skiriasi.
- Ekologiškuose pasėliuose paprastai yra mažiau kadmio, toksiško sunkaus metalo, todėl jie yra saugesni.
- *Kadmio didesni kiekiai slopina organizmo augimą ir raidą, daugelio fermentų veiklą, imunitetą, virškinimą ir kvėpavimą, kraujodarą, inkstų ir kepenų veiklą, cinko, geležies, vario, kalcio, fosforo apykaitą.*
- *Kadmis pripažįstamas vienu stipriausių kancerogenų*



Mitybos skirtumai

Ekologiški ir įprastiniai produktai

- Ekologiškame piene gali būti daugiau omega-3 riebalų rūgščių, tačiau dėl bendro maistingumo poveikio diskutuojama.
- *Omega-3 riebalų rūgštys svarbios daugumai organizmo sistemų – širdies kraujagyslių, imuninei, nervų sistemai ir psichinei sveikatai.*
- Suprasti šiuos skirtumus yra labai svarbu, kad vartotojai galėtų rinktis turėdami pakankamai informacijos.



Atsparumas antibiotikams

Visuomenės sveikatos problema

- Įprastiniame ūkininkavime plačiai naudojami antibiotikai, o tai prisideda prie atsparumo antibiotikams problemos.
- Ekologinio ūkininkavimo praktika skatina ribotą antibiotikų vartojimą, o tai gali būti naudinga sveikatai.
- Šis pokytis galėtų padėti sumažinti visuomenės sveikatai kylantį pavojų, susijusį su atspariomis bakterijomis.
- Pripažįstant šį ryšį, diskusijose apie sveikatą reikėtų pasisakyti už ekologinį žemės ūkį.



Sveikatos studijų apžvalga

- Įvairiuose tyrimuose, pavyzdžiui, PARSIFAL ir KOALA, tiriamas ekologiškos mitybos poveikis alergijoms.
- Išsamūs tyrimai rodo ryšį tarp ekologiško maisto vartojimo ir lėtinių ligų rizikos.
- Be to, dideli kohortiniai tyrimai gerina mūsų supratimą apie mitybos poveikį sveikatai.
- Mokslinių tyrimų rezultatai ir toliau formuoja požiūrį į ekologiškus maisto produktus ir jų naudą.



Tvari mityba

Didesnis vaizdas

- Ekologiškų produktų vartojimas atitinka tvarios mitybos principus ir skatina sveiką mitybą.
- Mitybos pasirinkimai turi įtakos lėtinių ligų paplitimui ir bendriems sveikatos rezultatams.
- Tvaraus maitinimosi svarbą pabrėžia tokie pavyzdžiai kaip Viduržemio jūros regiono dieta.
- Ekologinė žemdirbystė atlieka svarbų vaidmenį skatinant tvarias maisto sistemas.



Eksperimentiniai sveikatos tyrimai

In vitro įžvalgos

- In vitro tyrimais pradėtas tirti ekologiškų maisto produktų sudedamųjų dalių poveikis sveikatai.
- Šie tyrimai padeda nustatyti biologinius mechanizmus, turinčius įtakos mitybai ir sveikatai.
- Supratus šiuos mechanizmus, galima veiksmingai orientuotis į sveikesnio maisto pasirinkimą.
- Siekiant praktinio pritaikymo sveikatai, būtina tęsti šios srities mokslinius tyrimus.



Vartotojų požiūris

Išmintingas pasirinkimas

- Vartotojai vis dažniau renkasi ekologiškus maisto produktus dėl sveikatos ir aplinkosaugos priežasčių.
- Vartotojų elgsenos supratimas padeda suderinti rinkodaros strategijas su sveikatos tikslais.
- Skatinti informuotus pasirinkimus yra svarbiausia, kad mityba stiprintų visuomenės sveikatą.
- Šis pokytis atspindi didėjantį supratimą apie maisto poveikį sveikatai ir gerovei.



Išvados ir politikos galimybės

Kelias į priekį

- Tyrimai rodo, kad reikia aiškių ekologiškų maisto produktų vartojimo gairių.
- Politikos formuotojai gali pasinaudoti mokslinėmis išvadomis, kad skatintų visuomenės sveikatai naudingą ekologinę praktiką.
- Ekologinės žemdirbystės propagavimas gali padėti užtikrinti sveikesnę mitybą visame pasaulyje.
- Nuolatinis dėmesys moksliniams tyrimams ir švietimui gali paskatinti teigiamus sveikatos rezultatus.





Děkoju už děmesj