

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Ekomięso i ekomeleko bogatsze w kwasy tłuszczowe**



**Zarówno ekologiczne mleko, jak i mięso, zawierają o ok. 50 proc. więcej korzystnych kwasów tłuszczowych omega-3 niż produkty wytwarzane konwencjonalnie - pokazały duże przeglądowe badania z udziałem badaczki z SGGW.**

Międzynarodowy zespół naukowców poddał analizie niemal 200 publikacji naukowych na temat mleka i prawie 70 na temat mięsa. Przegląd ten pokazał, że istotnie daje się zaobserwować różnice między ekologicznym i konwencjonalnym mlekiem.

#### KORZYSTNE KWASY TŁUSZCZOWE

Badania te pokazały, że ekologiczne mleko i mięso, zawierają o ok. 50 proc. więcej korzystnych kwasów tłuszczowych omega-3 niż produkty wytwarzane konwencjonalnie. Mleko i mięso ekologiczne korzystniej wypadają też, jeśli chodzi o zawartość niektórych składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Naukowcy zwracają uwagę, że zastąpienie konwencjonalnego mleka i mięsa w codziennej diecie produktami ekologicznymi, wiąże się w pewnym stopniu ze zwiększeniem spożycia ważnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych.

Badania ukazały się w czasopiśmie "British Journal of Nutrition". Autorką korespondencyjną badań jest dr inż. Dominika Średnicka-Tober z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. O wynikach badań poinformował w przesłanym PAP komunikacie rzecznik Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego Krzysztof Szwejk.

Prof. Chris Seal z Uniwersytetu Newcastle wyjaśnił: „Zwiększone spożycie kwasów omega-3 związane jest ze zmniejszeniem zachorowań na choroby układu sercowo-naczyniowego, poprawą rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego, a także lepszym działaniem układu odpornościowego”. Jak komentuje, zachodnioeuropejska dieta uznawana jest za zbyt ubogą w te kwasy tłuszczowe - Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) zaleca podwojenie ich spożycia. „Pozyskanie wystarczającej ich ilości z naszej diety jest jednak trudne. Nasze badania sugerują, że przejście na produkty ekologiczne może wpłynąć w pewnym stopniu na zwiększenie spożycia tych ważnych składników odżywczych” - zaznacza prof. Seal.

Systematyczny przegląd literatury naukowej z całego świata pokazał, że ekologiczne mleko i mięso mają bardziej pożądaną profil kwasów tłuszczowych niż mleko i mięso produkowane konwencjonalnie. Co najważniejsze, przejście z produktów konwencjonalnych na ekologiczne zwiększyłyby spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 bez jednoczesnego podwyższenia ilości dostarczanych kalorii oraz niepożądanych tłuszczów nasyconych.

Na przykład, pół litra ekologicznego pełnotłustego mleka (lub równoważne spożycie tłuszczu z innych produktów mlecznych, takich jak masło czy ser) dostarcza około 16 proc. (39 mg) zalecanej dziennej dawki długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3, podczas gdy konwencjonalne mleko zapewnia pokrycie zapotrzebowania w 11 proc. (25 mg).

Inne pozytywne różnice w profilu kwasów tłuszczowych związane są m.in. z mniejszą zawartością kwasu mirystynowego i palmitynowego w ekologicznym mięsie, a także z niższym stosunkiem kwasów omega-6 do omega-3 (n-6/n-3) w mleku ekologicznym. Zaobserwowano również wyższe stężenie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak witamina E, karotenoidów.

Prezentowane badania wykazały, że bardziej pożądaną profil kwasów tłuszczowych w mleku ekologicznym jest ściśle związany ze sposobem żywienia krów (przede wszystkim z chowem pastwiskowym, większym spożyciem pasz zielonych i ograniczonym udziałem koncentratów paszowych w diecie zwierząt w systemie ekologicznym).

## WIĘCEJ JODU W MLEKU KONWENCJONALNYM

Badania te pokazały jednak, że jest pewien parametr, który na razie wskazuje na przewagę mleka konwencjonalnego nad ekologicznym. To zawartość jodu. Okazuje się, że mleko konwencjonalne ma aż o 74 proc. jodu więcej niż mleko ekologiczne. Jod to pierwiastek niezbędny do syntezy hormonów tarczycy. Zawartość jodu w większości produktów spożywczych, z wyjątkiem owoców morza, jest niska. W związku z tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wzbogacanie w jod soli kuchennej. Szeroko stosowane jest również wzbogacanie jodem pasz dla zwierząt - aby zwiększyć stężenia jodu w mleku, zarówno ekologicznym, jaki i konwencjonalnym. Jak pokazują jednak badania, na razie więcej jodu jest obecne w mleku konwencjonalnym.

Autorzy badań zachęcają do kontynuowania debaty publicznej i naukowej na ten temat. Cała baza danych stworzona i zastosowana w tej analizie jest bezpłatnie dostępna [na stronie Uniwersytetu Newcastle](#).

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24957.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**