**Globalne problemy, codzienne wybory**

**16 października obchodzimy Światowy Dzień Żywności**

**Światowy Dzień Żywności to doskonała okazja do podjęcia tematu współczesnego żywienia, a także problemów zdrowotnych, jakie wynikają z niewłaściwej diety. Dlaczego? Jak zwraca uwagę firma Upfield, to właśnie dieta stanowi jeden z najistotniejszych czynników, które mają wpływ na rozwój chorób krążenia, będących najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce[[1]](#footnote-1). System żywnościowy to także aspekty środowiskowe, które warto wziąć pod uwagę w odniesieniu do podejmowanych indywidualnie wyborów dotyczących codziennie spożywanego przez nas jedzenia.**

Światowy Dzień Żywności obchodzony jest co roku 16 października. Święto ustanowione zostało w 1979 roku – na cześć utworzonej tego dnia w 1945 roku Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa. Dzień ten jest okazją do pogłębienia świadomości na temat problemów żywnościowych na świecie oraz wzmocnienia solidarności z tymi, którzy doświadczają głodu, niedożywienia czy ubóstwa.

Globalny system żywności boryka się obecnie z wieloma istotnymi problemami. Przy okazji Światowego Dnia Żywności warto byśmy pamiętali, że nasze codzienne wybory mają globalne konsekwencje.

**Marnowanie żywności vs. rosnący głód świata**

Niewykorzystywanie wyprodukowanej żywności to problem, który dotyczy nas wszystkich. Zgodnie ze statystykami, aż 1/3 jedzenia jest marnowane globalnie[[2]](#footnote-2). Przewiduje się, że przed rokiem 2030 marnotrawiona ilość jedzenia wzrośnie o kolejne 30%. Niewykorzystana żywność to także marnotrawstwo zasobów naturalnych - ziemi, wody, energii i innych źródeł, które potrzebne są do produkcji. Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) szacuje, że problem niewykorzystywania wyprodukowanej żywności w dużym stopniu odpowiada także za wzrost emisji gazów cieplarnianych[[3]](#footnote-3). Gdyby marnotrawstwo żywności było krajem, byłoby trzecim co do wielkości emitentem gazów cieplarnianych na świecie (po Chinach i USA)[[4]](#footnote-4).

Równocześnie, według danych FAO, około 820 milionów ludzi na świecie, wciąż doświadcza głodu w 2019 roku[[5]](#footnote-5). W krajach rozwijających się prawie co trzecie dziecko jest niedożywione[[6]](#footnote-6). Według danych, gdyby do ilości osób dotkniętych klęską głodu dodano tych, którzy żyją bez bezpieczeństwa żywnościowego, to okazałoby się, że ponad 2 miliardy ludzi nie ma regularnego dostępu do zdrowego, pożywnego jedzenia w wystarczającej ilości (8% mieszka w Ameryce Północnej i Europie)[[7]](#footnote-7). Jednocześnie 600 milionów ludzi zostało sklasyfikowanych jako otyłych, a kolejne 2 miliardy to osoby z nadwagą[[8]](#footnote-8).

**Roślinna szansa dla klimatu**

Światowy system żywieniowy, a przede wszystkim produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego, uznawane są także za główny czynnik, który ma wpływ na zmiany klimatu na naszej planecie[[9]](#footnote-9). 14,5% emisji gazów cieplarnianych pochodzących z ludzkiej aktywności spowodowane jest hodowlą zwierząt – to jeden z najistotniejszych czynników przyczyniających się do zmian klimatu. Pięć największych koncernów mięsnych i mleczarskich emituje więcej gazów cieplarnianych niż najwięksi na świecie producenci ropy – jak podają aktualne badania[[10]](#footnote-10). Poprzez zmniejszenie konsumpcji mięsa i produktów odzwierzęcych jesteśmy w stanie znacząco zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych – chroniąc tym samym naszą planetę, przed negatywnymi skutkami zmian klimatycznych.

**Roślinnie, dla zdrowia**

Co jednak równie istotne – częstsze sięganie po roślinne produkty w codziennej diecie to także sposób na to, by zadbać o swoje zdrowie. Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), przyczyną ponad połowy zgonów na świecie są choroby serca. Jednocześnie eksperci tej samej organizacji stwierdzają, że w aż 80% przypadków chorób serca można uniknąć dzięki podjętym działaniom profilaktycznym[[11]](#footnote-11). To właśnie jedzenie, a w tym kluczowa – jakość spożywanych przez nas tłuszczów, ma znaczący wpływ na kondycję naszego zdrowia.

-------------------------------------------------------------------

**KOMENTARZ EKSPERTA:**

Prof. dr hab. Krzysztof Krygier, prof. zwyczajny w zakresie technologii żywności i żywienia, były Kierownik Zakładu Technologii Tłuszczów i Koncentratów Żywności SGGW, ekspert Upfield

**Obraz zawierający mężczyzna, osoba, krawat, wewnątrz

Opis wygenerowany automatycznie**„Sięgajmy po zdrowe tłuszcze. Z punktu widzenia naszego zdrowia nie jest ważne ile spożywamy tłuszczu, ale jaka jest jego jakość. To właśnie jakość tłuszczu, a więc jego pochodzenie, ma największy wpływ na stężenie cholesterolu LDL (tzw. „złego cholesterolu”) we krwi, ze wszystkich składników żywności. Bardzo istotne, by wiedzieć, że **zgodnie z zaleceniami wszystkich światowych organizacji zajmujących się żywieniem, powinniśmy** **ograniczać spożycie tłuszczów nasyconych i zastępować je tłuszczami nienasyconymi**. Co to praktycznie oznacza? **Zamianę tłuszczów zwierzęcych w naszej codziennej diecie (masło, smalec, śmietana) – na tłuszcze roślinne (wysokiej jakości margaryny miękkie, jak Rama czy Flora, oleje roślinne)**. Osoby, które borykają się z podwyższonym poziomem cholesterolu, powinny sięgać natomiast po produkty funkcjonalne – wzbogacone o sterole roślinne (jak np. Flora ProActiv).

Warto też zwrócić uwagę na obecność tłuszczów trans w poszczególnych produktach – w tej samej kategorii produktów znaleźć możemy takie, które je zawierają, i takie, które ich nie mają. By skutecznie uchronić się przed nieświadomą konsumpcją tłuszczów trans, powinniśmy nauczyć się czytać etykiety. Zgodnie z aktualnymi przepisami prawa europejskiego i polskiego, producenci nie mogą informować konsumentów ani o zawartości tłuszczów trans w produktach, ani o ich nieobecności w składzie. Jednak przy pomocy etykiety możemy sprawdzić, czy w procesie produkcji wykorzystane zostały tłuszcze trans. Jeżeli w składzie znajdziemy informację o zawartości „częściowo uwodornionych/częściowo utwardzonych olejów roślinnych”, oznacza to, że jest on źródłem szkodliwych tłuszczów trans. Wystarczy np. przeczytać skład margaryny, by stwierdzić, że współcześnie w zdecydowanej większości nie występują w niej tłuszcze częściowo utwardzone. Dzisiejsza margaryna, szczególnie kubkowa, to bardzo wartościowy produkt spożywczy, o wysokiej wartości użytkowej i równie wysokiej wartości żywieniowej.

Tłuszcze trans występują także naturalnie, w większości w produktach zwierzęcych, m.in. w mięsie wołowym, maśle, mleku krowim, owczym i kozim. Dotychczasowe badania naukowe nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, że kwasy tłuszczowe typu trans, występujące naturalnie w takich produktach jak mleko, masło czy mięso, byłyby mniej szkodliwe od tych, które powstają w procesie przemysłowym. Dlatego Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) zaleca, aby izomery trans kwasów tłuszczowych pochodzące z obu źródeł ograniczać do minimum.

Wskazane jest także włączenie do swojego jadłospisu innych produktów będących źródłem zdrowych tłuszczów, może to być np. awokado, orzechy, czy ziarna.”

Upfield w Polsce

Upfield to producent żywności pochodzenia roślinnego. W Polsce firma zatrudnia ponad 400 osób. Większość stanowią pracownicy fabryki Upfield w Katowicach, z której świeża Delma, Flora, Rama i Kasia oraz wiele innych produktów z naturalnych olejów roślinnych trafia do sklepów nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie. Produkty Upfield są również wykorzystywane przez szefów kuchni w ponad 6000 polskich restauracjach i hotelach (dane za 2019 r.).

Roślinne produkty Upfield:

* nie zawierają częściowo utwardzonych olejów, które są źródłem szkodliwych tłuszczów „trans”,
* nie zawierają cholesterolu,
* mogą stanowić źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie ze względu na swoje roślinne pochodzenie,
* są alternatywą dla masła z krowiego mleka, ponieważ mogą zawierać nawet do 80% mniej tłuszczów nasyconych (w zależności od produktu),
* bazują na olejach roślinnych, które są bogate w Omega 3 i Omega 6.

Upfield na świecie

Jako firma Upfield dążymy do tego, by oferując produkty roślinne o wyjątkowym smaku, tworzone z odpowiedzialnym podejściem do naszej planety, czynić ludzi zdrowszymi i szczęśliwszymi. Jako globalny roślinny producent oferujemy konsumentom na całym świecie asortyment ponad 100 doskonale znanych marek, takich jak m.in. Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Becel, I Can’t Believe It’s Not Butter, Country Crock and Violife. Nasze produkty sprzedajemy w ponad 95 krajach i posiadamy 17 zakładów produkcyjnych na całym świecie. Od 1871 roku tworzymy kategorię produktów do smarowania, korzystając z wieloletniego doświadczenia i wiedzy specjalistów do spraw żywienia. Koncentrujemy się na dostarczaniu zdrowych roślinnych produktów najwyższej jakości o świetnym smaku. W ten sposób realizujemy naszą misję tworzenia „lepszej przyszłości opartej na roślinach”. Więcej informacji: www.upfield.com.

---------

Kontakt prasowy:

Anna Trela Joanna Szałasz

PR Manager Specjalista Public Relations

anna.trela@yellowcups.pl joanna@yellowcups.pl

tel.: +48 733 070 360 tel.: +48 536 410 824

Sebastian Tołwiński

Regionalny Dyrektor ds. PR

sebastian.tolwinski@upfield.com

+48607663588

Upfield Polska Sp. z o.o.

Ul. Żwirki i Wigury 14

02-092 Warszawa

1. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/pdfscache/13824.pdf [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.unenvironment.org/thinkeatsave/get-informed/worldwide-food-waste [↑](#footnote-ref-2)
3. http://www.fao.org/3/a-bb144e.pdf [↑](#footnote-ref-3)
4. http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf [↑](#footnote-ref-4)
5. http://www.fao.org/3/ca5162en/ca5162en.pdf [↑](#footnote-ref-5)
6. https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/wiadomosci/glod-problem-calego-swiata [↑](#footnote-ref-6)
7. https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C483947%2Craport-onz-glod-i-niedozywienie-nadal-trapia-ludzi-na-swiecie.html [↑](#footnote-ref-7)
8. https://edition.cnn.com/2020/07/31/perspectives/sustainable-food-systems-imf/index.html [↑](#footnote-ref-8)
9. https://proveg.com/pl/blog/jak-porzucenie-miesa-moze-pomoc-powstrzymac-zmiany-klimatu/ [↑](#footnote-ref-9)
10. https://proveg.com/pl/zmieniajdietenieklimat/ [↑](#footnote-ref-10)
11. https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/cardiovascular-diseases2 [↑](#footnote-ref-11)