

Zdrowe tłuszcze wydłużają życie

16 października 2015 r. w siedzibie Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie odbyła się Konferencja Ogólnopolskiego Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia pt. „Tłuszcze w żywieniu człowieka – w poszukiwaniu prawdy”. W konferencji wzięło udział 160 dietetyków, 30 dziennikarzy i pracownicy IŻŻ. Kampania „Pokochaj olej rzepakowy” była obecna na wydarzeniu organizując stoisko, gdzie dystrybuowane były merytoryczne materiały nt. oleju rzepakowego. Ekspert kampanii prof. dr hab. Artur Mamcarz – kardiolog - wygłosił referat pt. „Oliwa północy – dlaczego warto stosować olej rzepakowy w diecie Polaków”. Profesor podkreślał w szczególności korzyści wynikające ze spożycia kwasów omega-3 w świetle najnowszej wiedzy kardiologicznej, w tym np. zapobieganiu nagłym zgonom prze przebyłym zawałami serca czy działaniem antyarytmicznym.

Podczas konferencji miał miejsce pokaz gotowania Karola Okrasy, który wykorzystał olej rzepakowy kilkakrotnie, podkreślając wielokrotnie jego walory. Na jego bazie przygotował m.in. ciekawe dressingi, np. z dodatkiem zmiśkowanej rukoli.

Po konferencji w mediach ukazało się wiele publikacji i wypowiedzi związanych z najnowszą analizą IŻŻ, której wnioskiem jest, iż wzrost spożycia tłuszczów roślinnych przyczynił się do wydłużenia życia Polaków. Wśród materiałów dziennikarskich znalazły się takie wypowiedzi jak: rzepakowy najzdrowszym olejem, eliksir długowieczności itp.

„Prawda jest taka, że choć w ostatnich 60 latach spożycie tłuszczów Polsce zwiększyło się aż trzykrotnie, to z analiz

naszego Instytutu wynika, że spadła zachorowalność i śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych, które w największym stopniu wpływają na długość życia”- powiedział dyrektor IŻŻ, prof. Mirosław Jarosz.

Jego zdaniem, główna w tym zasługa zmiany stylu życia Polaków, w tym przede wszystkim modyfikacji diety polegającej na większym spożyciu warzyw i owoców oraz tłuszczów roślinnych, które coraz częściej zastępują tłuszcze zwierzęce. „Nastąpiła zasadnicza zmiana strukturalna spożycia tłuszczów w naszym kraju, co moim zdaniem miało największy wpływ na poprawę zdrowia i wydłużenie życia Polaków” - powiedział w rozmowie z dziennikarzem PAP prof. Jarosz.

Z przedstawionych na konferencji danych wynika, że w latach 1950-2012 przeciętna długość życia naszych rodaków wzrosła z 56,1 lat do 72,7 lat w przypadku mężczyzn oraz z 61,7 do 81 lat wśród kobiet. W tym samym czasie spożycie tłuszczów zwiększyło się trzykrotnie – 11,2 kg rocznie do 32,3 kg. „Nie była to jednak jedynie zmiana ilościowa, ale przede wszystkim jakościowa, bo znacznie wzrosło spożycie tłuszczów roślinnych” – podkreślił prof. Jarosz. Jego zdaniem, dzięki temu szczególnie w ostatnich latach zwiększyła się zawartość w diecie korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (zawartych głównie w tłuszczach roślinnych). Spadło spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuszcze zwierzęce, znajdujące się w maśle, śmietanie, mięsie, jajach oraz serach.

W numerze:

-  Zdrowie tłuszcze wydłużają życiestr. 1
-  Galeria zdjęć z konferencji w IŻŻstr. 2
-  Nacjonalizacja przepisów o GMO odrzuconastr. 3
-  Dalszy spadek cen olejustr. 3
-  Szkodniki na roślinach rzepakustr. 3
-  IMACE ma nową stronę internetowąstr. 4
-  Harvard dowodzi korzyści kw.nienasyconychstr. 4
-  Kampania „Poznaj się na tłuszczach”str. 4
-  Notowaniastr. 5

Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju

ul. Grzybowska 2 lok. 49
00-131 Warszawa
tel.: 22 313 07 88
fax.: 22 436 39 66
e-mail: biuro@pspo.com.pl

www.pspo.com.pl

Oil Express:

Redakcja: **Joanna Żuchniewicz**
Foto: własne, www.freefoto.pl,
www.pixabay.com, www.sustainablepulse.com, www.bizjournals.com/

Ewa Myśliwiec i PAP

Galeria zdjęć z konferencji IŻŻ



Losowanie nagród: E. Myśliwiec i K. Okrasa



Materiały dla uczestników

Konferencja
w IŻŻ dla
dietetyków
zgromadziła
około 200
osób



Pokaz kulinarny K. Okrasy z olejem rzepakowym



Prof. A. Mamcarz z wykładem dla dietetyków

Nacjonalizacja przepisów o GMO - odrzucona

Dnia 13 października br. Komisja Ochrony Środowiska Naturalnego, Zdrowia Publicznego i Bezpieczeństwa Żywności - ComEnvi Parlamentu Europejskiego miażdżącą większością głosów tj. 47 do 3 (5 osób się wstrzymało) odrzuciła propozycję Komisji z kwietnia br. zakładającą możliwość narodowych zakazów importu i użycia pasz i żywności GMO (wcześniej zalegalizowanych).

(Poprzednio, 3 września br. Komitet ds. Rolnictwa i Obszarów Wiejskich – ComAgri również odrzucił propozycję KE). Przewodniczący ComEnvi Giovanni La Via (EPL, Włochy) ocenił, że eurodeputowani obawiają się, że propozycja KE może spowodować załamanie wspólnego rynku i skutkowałaby wprowadzeniem kontroli granicznych między państwami opowiadającymi się za oraz anty GMO.

Ponadto uważa on, że należy zrezygnować z nowych przepisów pozostając przy obecnym systemie, w którym decyzje nt. GMO w żywności i paszach są podejmowane na poziomie unijnym. Ostateczną decyzję ws. importu pasz i żywności GMO podejmie plenarne posiedzenie PE w trakcie sesji w Strasburgu 26-29 października. Wysoce prawdopodobne jest odrzucenie propozycji Komisji.

Źródło: PSPO za Fammu Fapa

Dalszy spadek cen oleju

W wrześniu 2015 roku comiesięczny indeks światowych cen żywności FAO nieznacznie wzrósł. (Miesiąc wcześniej spadł do poziomu najniższego od około 6 i 1/2 lat tj. od grudnia 2008 r.). Indeks wskazujący na miesięczne zmiany cen dla koszyka produktów żywnościowych (zboża, oleje, nabiał, mięso i cukier) dla września 2015 roku był na poziomie średnio 156,3 punktów wobec 155,1 pkt., czyli nieznacznie wzrósł o 1,2 pkt. wobec sierpnia br. Wobec września 2014 roku (wówczas poziom: 192,7 pkt.) indeks zmniejszył się o 19,8%. Oznacza to w skali

miesiąca wzrost, po dziewięciu miesiącach z rzędu spadku (grudzień'14-sierpień'15). W skali miesięcznej przy stabilizacji cen zbóż i mięsa, artykuły mleczarskie oraz cukier zdrożały, a oleje staniały. O wzroście indeksu zdecydował droższy cukier i nabiał.

We wrześniu 2015 roku indeks cen olejów roślinnych FAO był na poziomie 134,2 pkt. wobec 134,9 pkt. w sierpniu br., czyli był niższy o 0,7 pkt. (lub 0,5%) wobec 162 pkt. we wrześniu 2014 roku. Indeks dla olejów był najniższy od marca 2009 roku. Spadek wartości tego indeksu

odzwierciedlał spadek cen przede wszystkim oleju palmowego do poziomu najniższego od 6 i pół roku na skutek dużej podaży na rynkach międzynarodowych szczególnie z Malezji, gdzie osłabiona waluta wspiera eksport. Spadły również ceny oleju sojowego w odpowiedzi na dużą podaż z Ameryki Południowej i perspektywę wzrostu podaży w całym sezonie 2015/16. Tymczasem olej rzepakowy i słonecznikowe podrożały ze względu na mniejszą globalną podaż.

Źródło: PSPO za Fammu Fapa na podst.FAO

Szkodniki na roślinach rzepaku

Na roślinach rzepaku widoczne są licznie występujące taniś krzyżowiaczek, pchełki oraz mszyca kapuściana. W Zakładzie Doświadczalnym w Dłoni województwie wielkopolskim, należącym do Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu na połowie roślin rzepaku widoczne są ślady żerowania szkodników. – Co druga roślina rzepaku uszkodzona jest przez taniś krzyżowiaczka, który występuje na plantacji najliczniej, co trzecia przez pchełkę – powiedział

prof. dr hab. Marek Mrówczyński, kierownik Zakładu Entomologii Instytutu Ochrony Roślin – Państwowego Instytutu Badawczego. Larwy taniś krzyżowiaczka gromadzą się w dolnej części roślin i najlepiej zmniejszałby ich liczebność preparat o działaniu gazowym, układowo-wgłębnym, czyli z grupy fosforoorganicznych. Przeciwko mszycom i pchełkom wykorzystuje się teraz pyretroidy, które należą do preparatów kontaktowych i dobrze działają w

panujących obecnie temperaturach, także w pewnym stopniu wpłyną na ograniczenie populacji taniś krzyżowiaczka. Przypominamy, że jesienny próg ekonomicznej szkodliwości pchełki ziemnej i rzepakowej to 1 chrząszcz na 1 mb w rzędzie rzepaku, dla mszyce kapuścianej 2 kolonie mszyc na brzegu plantacji na 1 m2, a dla taniś krzyżowiaczka 1 gąsienica na 1 roślinie.

Źródło: PSPO za Farmer.pl

IMACE – ma nową stronę internetową

IMACE - Europejskie Stowarzyszenie Margarynowe, niedawno dokonało odświeżenia swojej nowej strony internetowej, którą można odszukać pod adresem: www.imace.org.

Znajdą na niej Państwo informacje o stowarzyszeniu, jej członkach, a także misji, która przyświeca jej istnieniu, ale również szereg ciekawych informacji na temat samych margaryn, ich właściwości i wartości

odżywczych, a także o sposobie ich wytwarzania. Na stronie uruchomiono również możliwość subskrypcji do newslettera IMACE, który w sposób bezpośredni będzie trafiał do zainteresowanych.

W newsletterze publikowane będą wszelkie informacje, które w sposób bezpośredni, bądź pośredni związane są z tematem margaryn. Zainteresowani mogą pobrać ze strony



również stanowiska Stowarzyszenia m.in. w sprawie kwasów tłuszczowych trans.

Źródło: PSPO na podst. IMACE

Harvard dowodzi korzyści kw. nienasyconych

Najnowsze badanie przeprowadzone na Harvardzkiej Szkole Zdrowia Publicznego potwierdza, że zastępowanie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego.

Badanie przeprowadzone na Harvardzie podważa niedawno opublikowane, zaskakujące odkrycie, wskazujące, że spożycie kwasów nasyconych nie powoduje zwiększenia ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Stwierdzenie to stoi w sprzeczności z zaleceniami kardiologów, którzy sugerują, że zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconych (znajdującymi się w rybach,

orzechach, olejach roślinnych i margarynach) znacznie zmniejsza ryzyko chorób serca.

Eksperti z Harvardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego dostarczają jasnych wyjaśnień na temat związku między tłuszczami i chorobami układu krążenia oraz przypominają, że ważne jest to, czym możemy zastąpić kwasy nasycone.

Kluczowe stwierdzenia badania są następujące:

🔹 Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych jest zmniejszone, gdy kwasy nasycone (SAFA) są zastępowane tłuszczami nienasyconymi, w szczególności PUFA (wielonienasyconymi tłuszczami);

🔹 Autorzy sugerują, że PUFA, np. z olejów roślinnych, orzechów i nasion, powinny w większym zakresie być stosowane jako zamiennik SAFA;

🔹 Obecne obserwacje naukowców wraz z wynikami z poprzednich badań, wskazują, że na poziomie zarówno populacji jak i indywidualnym zalecenia zmniejszenia spożycia kwasów nasyconych powinny uszczegóławiać, że należy zastępować kwasy nasycone tłuszczami nienasyconymi i / lub wysokiej jakości węglowodanami.

Wyniki badania zostały opublikowane w the Journal of the American College of Cardiology

Źródło: PSPO za PFPŻ

Kampania „Poznaj się na tłuszczach”

„Poznaj się na tłuszczach” to kampania, której celem jest edukacja na temat tego czym są tłuszcze, czym różnią się poszczególne kwasy tłuszczowe oraz jakie znaczenie wykazują dla zdrowia człowieka. Jej misją jest podniesienie wiedzy Polaków w zakresie zdrowego odżywiania się z naciskiem na przemyślany wybór

produktów zawierających korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe. Dzięki temu Polacy będą bardziej świadomymi konsumentami, będą żyli się zdrowiej i wybierali mądrzej. Patronat nad kampanią objęły wiodące w naszym kraju instytucje wyznaczające i promujące zalecenia oraz normy w zakresie żywienia dla całej populacji,

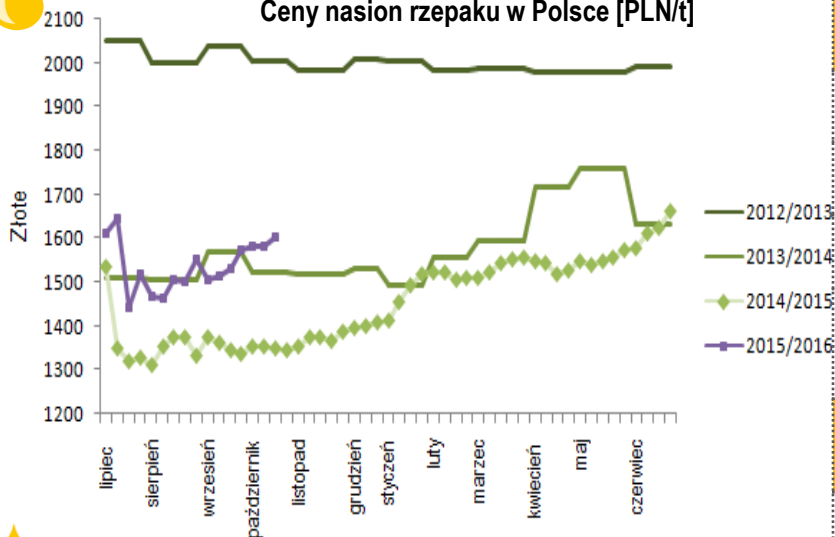


Poznaj się
na tłuszczach

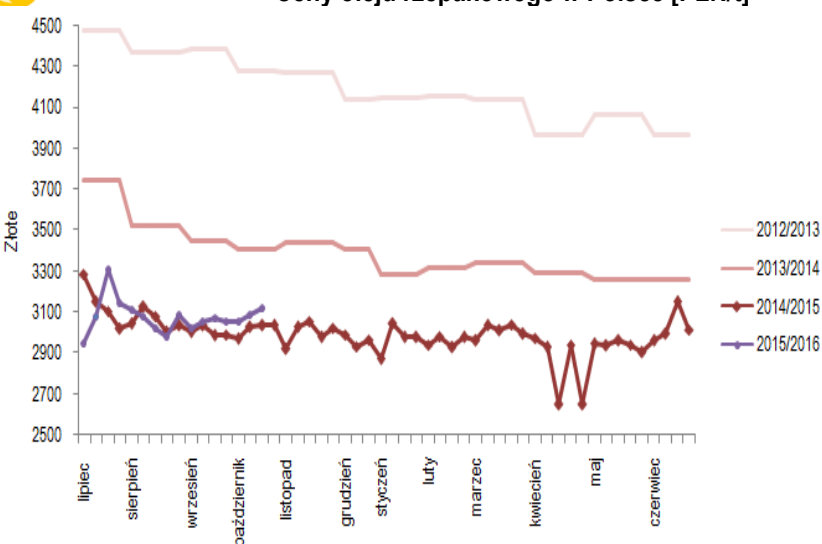
takie jak: Instytut Żywności i Żywienia, Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością oraz Zakład Medycyny Zapobiegawczej i Higieny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Źródło: PSPO za www.poznajsiena.tluszczach.pl

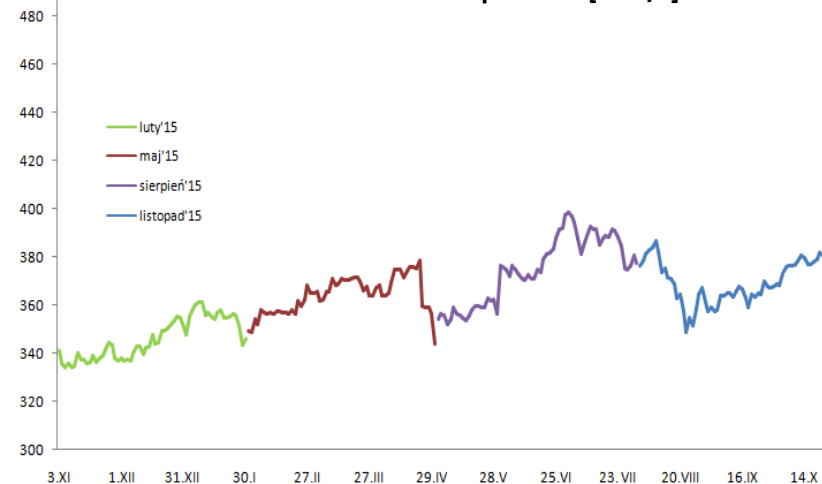
Ceny nasion rzepaku w Polsce [PLN/t]



Ceny oleju rzepakowego w Polsce [PLN/t]



Notowania MATIF na rzepak FOB [EUR/t]



opracowanie PSP na podst. Euronext

Średnie ceny produktów rzepakowych w Polsce

12.X-18.X

Wg MRIRW

Produkt	Cena netto [PLN/t]	Zmiana roczna [%]
Nasiona rzepaku	1601	18,7
Olej rafinowany	3120	2,7
Śruta	906	9,5
Makuch	1010	14,8

Polski handel zagraniczny

Wg MRIRW [t]

Nasiona rzepaku	I-VII 2014	I-VII 2015
Eksport	229 541	254 782
Import	128 006	129 475
Olej rzepakowy	I-VII 2014	I-VII 2015
Eksport	286 734	298 790
Import	78 585	56 576

Notowania MATIF na rzepak (FOB)

z dn.23. X

Wg Euronext

Dostawa	Cena [Euro/t]	Kurs EUR [PLN] (NBP)	Cena [PLN/t]
Listopad' 15	380,25	4,2605	1620,06
Luty'16	381,75		1626,45
Maj'16	379		1614,73
Sierpień'16	359		1529,52

Notowania różne

Wg FAMMU/FAPA, Orlen

Produkt	Jednostki	Cena
Nasiona rzepaku CIF listopad Hamburg 15. X	[USD/t]	435
Olej rzep. sur. FOB październik Rotterdam 22. X	[EUR/t]	732
BIO 100 PKN Orlen 26 X netto	[PLN/m ³]	3297
BIO ON PKN Orlen 26 X netto	[PLN/m ³]	3347