

SEAFOOD TOMORROW

TÁPLÁLÓ, BIZTONSÁGOS ÉS FENNTARTHATÓ TENGERI ÉLELMISZEREK
A HOLNAP FOGYASZTÓJÁNAK

Tengeri haltermék Önök!

Kedvező egészségügyi
hatások és új tengeri
haltermékek minden
európai fogyasztónak



2021. március

FOGYASZTÓI TÁJÉKOZTATÓ-SOROZAT MINDEN FOGYASZTÓNAK

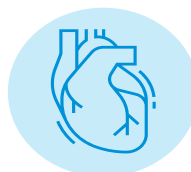
www.seafoodtomorrow.eu

BEVEZETÉS

A tengeri élelmiszerek fontos táplálékforrásnak számítanak Európában. Létfenntartásuk szerepet játszanak a kiegyensúlyozott étrendben, mivel gazdagok jó minőségű fehérjében, vitaminokban (különösen B12-vitaminban és D-vitaminban), ásványi anyagokban (különösen jódban, vasban és szelénben), valamint tartalmazzák a zsírok egy különleges típusát, az omega-3 zsírsavat, amely fogyasztása számos kedvező egészségügyi hatással jár. A legtöbb állami intézmény és egészségügyi szervezet azt ajánlja, hogy hetente két alkalommal fogyasszunk tengeri ételt. Ugyanakkor, mint bármely más élelmiszer, a tengeri élelmiszerek is káros szennyeződések forrását jelenthetik, amelyek negatív hatással lehetnek az egészségre. Mindazonáltal a legtöbb ember számára a tengeri élelmiszerek fogyasztásának előnyei (a hivatalos ajánlásokat követve) meghaladják a lehetséges élelmiszer-biztonsági kockázatokat.

Az élelmiszerek iránti globális kereslet növekedésével minden eddiginél nagyobb szükség van olyan kiváló minőségű élelmiszerekre, amelyek társadalmi, gazdasági és környezeti szempontból fenntarthatóak. A SEAFOOD TOMORROW, amely egy Európai Unió által finanszírozott projekt, új innovatív megoldásokat dolgozott ki, amelyek segítenek megfelelni ezeknek az igényeknek, valamint hozzájárulnak a tengeri haltermékek tápértékének és biztonságának növeléséhez. A projekt eredményei mind a tengeri élelmiszerek gyártásával foglalkozó ágazat szereplői, mind a fogyasztók számára hasznosak.

Jelen tájékoztató ismerteti, hogy a tengeri élelmiszereknek milyen egészségre gyakorolt pozitív hatásai vannak, amely minden fogyasztót érint, és mit lehet tenni a fogyasztásukkal kapcsolatos esetleges kockázatok minimalizálása érdekében. A SEAFOOD TOMORROW projekt ehhez kapcsolódó kutatási eredményeit szintén bemutatjuk.



A TENGERI ÉLELMISZEREK EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT POZITÍV HATÁSAI

Tápanyagok	Funkció és egészségügyi előnyök
Esszenciális aminosavak (hisztidin, izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofán, valin)	Energia, sejtnövekedés- és helyreállítás. Az alapvető aminosavak a fehérjék építőkövei, melyeket az emberi test nem képes szintetizálni.
Jód	Anyagcsere és hormonszabályozás (különösen a pajzsmirigyben)
Szelén	Reprodukció és hormonszabályozás. Egyben antioxidáns is, amely csökkenti a szívbetegségek és a rákos megbetegedések bizonyos fajtáinak kockázatát
Kalcium	Erős csontok és fogak. Támogatja az egészséges izomműködést is
Vas	Oxigénszállítás a testben. Minden egyéb testi funkciót is támogat
A-vitamin	Látás, bőr, egészséges immunrendszer és szervműködés
D-vitamin	Erős csontok, fogak és izmok. Javíthatja az immunitást is
B12-vitamin	Egészséges idegrendszer. Javíthatja a szív- és érrendszer egészségét is
Omega-3 zsírsavak pl. eikozapentaénsav (EPA), dokozahexaénsav (DHA)	Növekedés, immunitás. Javítja az agy, valamint a szív- és érrendszeri funkciókat

Tengeri haltermék Önnek!

Kedvező egészségügyi hatások és új tengeri haltermékek minden európai fogyasztónak

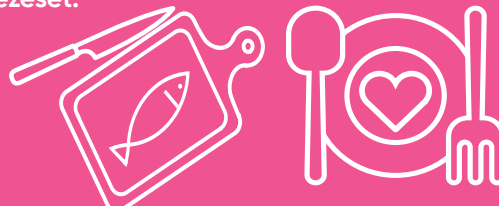
A TENGERI ÉLELMISZEREK EGYÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATAI

Bár a tengeri élelmiszerek fogyasztásának számos jótékony egészségügyi hatása van, ugyanakkor más ételtípusokhoz hasonlóan, ez is hordozhat magában potenciális egészségügyi kockázatot. Európában minden emberi fogyasztásra szánt tengeri élelmiszernek meg kell felelnie az általános egészségügyi követelményeknek, ezzel biztosítva, hogy a piacon található összes ilyen termék jó minőségű és a fogyasztásának alacsony a kockázata. Az Európai Unió minden országa számos ellenőrző mechanizmust működtet annak biztosítására, hogy az összes piacon elérhető tengeri termék az élelmiszer-biztonsági előírások tekintetében a legjobb minőségű legyen. Fontos azonban, hogy a fogyasztók tisztában legyenek a lehetséges kockázatokkal, és így meg tudják tenni a szükséges intézkedéseket ezek elkerülése érdekében.



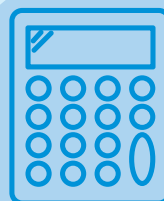
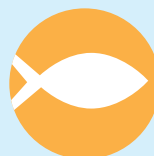
MIT TEHET ÖN?

- Tájékozódjon a tengeri élelmiszerrel kapcsolatban, amelyet fogyaszt és kövesse az illetékes hatóságok és egészségügyi szervezetek irányelveit.
- Bölcsen vásároljon és válassza a helyi vagy a fenntarthatóság elve szerint működő gyártók által kínált jó minőségű tengeri halterméket.
- Mindig kövesse a tengeri haltermékek felhasználására vonatkozó előírásokat! A belőlük előállított ételeket az előírtak szerint főzze meg, biztonságosan és megfelelő módon készítse el, és kerülje a keresztszennyeződést.
- A tengeri ételek közül fogyasszon több fajtát is (hetente két vagy három alkalommal egyen zsíros húsú hal), kövesse az ajánlott irányelveket és ellenőrizze a saját haltermék-fogyasztását a „FishChoice” segítségével a www.fishchoice.eu oldalon!
- Környezetbarát testápolási és tisztítószer használataival, valamint megfelelő hulladékkezeléssel segítsen megelőzni a környezetünk és a tengeri haltermékek vegyi szennyezését.



A SEAFOOD TOMORROW EREDMÉNYEI

A SEAFOOD TOMORROW projekt keretein belül elkészült a „FishChoice” továbbfejlesztett változata, amely segít informálni a fogyasztókat a tengeri haltermékek fogyasztásával kapcsolatban. Ez az eszköz segítséget nyújt abban, hogy a tengeri haltermékek fogyasztásával a lehető legkedvezőbb tápanyagbevitelt érje el, miközben csökkenti a vegyi szennyeződéseknek való kitettséget. A „FishChoice” összehasonlítja a felhasználó tápanyag- és szennyezőanyag-bevitelét az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (European Food Safety Authority - EFSA) ajánlásaival. Ezután az eszköz figyelmezteti a felhasználót, ha tápanyag-bevitelére alacsonyabb az ajánlott minimumnál, vagy a fogyasztás meghaladja a szennyező anyagok maximálisan tolerálható mértékét. A „FishChoice” használata ingyenes, és a fishchoice.eu oldalon érhető el. Alkalmazás formájában szintén megtalálható az Apple és az Android rendszer alkalmazásai között.



FISHCHOICE

Az Ön személyes tengeri tápanyag-kalkulátora

Tengeri haltermék Önnek!

Kedvező egészségügyi hatások és új tengeri haltermékek minden európai fogyasztónak

CSÖKKENTETT NÁTRIUMTARTALMÚ TENGERI ÉLELMISZEREK

Ismert tény, hogy a magas nátriumtartalmú étrend növeli a vérnyomást, ami nagyobb terhet ró a szívre, az artériákra, a vesékre és az agyra. Ez szívrohamhoz, stroke-hoz, demenciához és vesebetegséghez vezethet. A **SEAFOOD TOMORROW** új eljárásokat fejlesztett ki két tengeri termék - a füstölt lazac és a lazacpástétom - előállítására, amelyek legalább 25%-kal csökkentett Na-tartalmúak, de nem engednek kompromisszumot az íz, a minőség vagy az élelmiszer-biztonság terén. Reményeink szerint a **SEAFOOD TOMORROW** által kifejlesztett formulákat a tengeri élelmiszereket gyártó és feldolgozó vállalatok használni fogják, és a csökkentett nátriumtartalmú tengeri termékek hamarosan elérhetőek lesznek a helyi szupermarketek polcain!

ALACSONY
NÁTRIUMTARTALOM

FENNTARTHATÓ TENGERI ÉTELEK RECEPTJEI

Belgium, Franciaország, Lengyelország, Portugália, Spanyolország és Svédország kutatóival és ipari szereplőivel, valamint konyhaművészeti iskoláival együttműködve a **SEAFOOD TOMORROW** új, innovatív tengeri halételeket állított elő, amelyek fenntarthatóan tenyésztethető, kevésbé ismert tengeri halfajtákat tartalmaznak. Az ételek kifejezetten a terhes nők, gyermekek és idősebb felnőttek táplálkozási szükségleteinek kielégítésére lettek kifejlesztve. Köztudott, hogy ezen veszélyeztetett csoportok számára a tengeri élelmiszerek fogyasztása pozitív egészségügyi hatással jár. Az ételek a bennük lévő tápanyag minősége, az éttermi és vendéglátóipari környezetben történő felhasználási lehetőségeik és természetesen az ízük alapján lettek elbírálva! A legjobb receptek a **SEAFOOD TOMORROW** E-Receptkönyvben lettek közzétéve, amely letölthető a következő címen: seafoodtomorrow.eu



HAMAROSAN MÉG TÖBB EREDMÉNY!

• Tenyésztett halak igény szerint

A **SEAFOOD TOMORROW** csapata kísérleti jellegű és egész halgazdaságra kiterjedő tesztek során kimutatta, hogy a tápanyagokkal (jóddal, vas, omega-3 és szelén) dúsított halak - melyek bizonyítottan hasznosak a terhes nők, gyermekek és idősebb felnőttek étrendjében - alternatív módon, a fenntarthatósági szempontokat figyelembe vevő haltáppal is előállíthatók. Reméljük, hogy ezeket az új összetételű haltakarmányokat a jövőben kereskedelmi forgalomba bocsátják és a halgazdaságokban is felhasználják majd!

• Stratégiák a tengeri haltermékek szennyeződéseinek csökkentésére

A tengeri élelmiszerek fogyasztásának kockázatait illetően - különös tekintettel a terhes nőkre, gyermekekre és idősebb felnőttekre - a **SEAFOOD TOMORROW** csapata új módszereket dolgozott ki a kórokozó baktériumok és a természetben jelen lévő, de káros biotoxinok eltávolítására hőkezeléssel és bakteriofágok alkalmazásával. A csapat most azon dolgozik, hogy ezeket az új módszereket eljuttassa a kereskedelmi piacra.

• SEAFOOD TOMORROW minőségi címke

Annak érdekében, hogy a tengeri haltermékek előállítói, feldolgozói és fogyasztói tudatosabbak legyenek a tengeri élelmiszerekben található tápanyagok jelentőségét, valamint a fogyasztásukkal kapcsolatos gondosságot és biztonságot illetően, a **SEAFOOD TOMORROW** csapata kidolgozott egy koncepciót egy új akkreditált tanúsítási rendszerhez. A **SEAFOOD TOMORROW** szabványoknak megfelelő vállalatok engedélyt kapnának a projekt minőségi címkéjének használatára, amely egyértelműen segít azonosítani a fontos tápanyagokat (különösen terhes nők, gyermekek és idősebb felnőttek számára) tartalmazó tengeri halakból készült termékeket. A projekt most olyan vállalatokat keres, akikkel tesztelni lehet a rendszert, ami egy QR-kódon keresztül kapcsolódik a „TraSEAbility” nevű online nyomkövetési eszközhöz. A **SEAFOOD TOMORROW** csapata tovább folytatja a munkát a fejlesztés következő szakaszával.