

Az állati eredetű élelmiszerek hozzájárulnak az egészséges táplálkozáshoz



Az egészség és a jóllét szempontjából fontos tápanyagok



MAKROTÁpanyagok

Kiváló minőségű fehérjék

- Növelik az izomtömeget
- Megakadályozzák az izomtömeg elvesztését

Hosszú szénláncú zsírsavak és esszenciális zsírsavak aránya

- Kogníció
- Idegrendszeri fejlődés
- Gyulladáscsökkentő folyamatok



MIKROTÁpanyagok

Cink

- Létfontosságú funkciók a növekedésben, a fejlődésben és az immunitásban

B12-vitamin

- Idegrendszeri fejlődés
- Sejtképződés

Kolin

- Növekedés
- Agyműködés
- Gén kölcsönhatások



Kalcium

- Csontok egészsége

Vas

- Megelőzi a vashiányos vérszegénység kialakulását

Szelén

- Gyulladáscsökkentő
- Genomszintű folyamatok

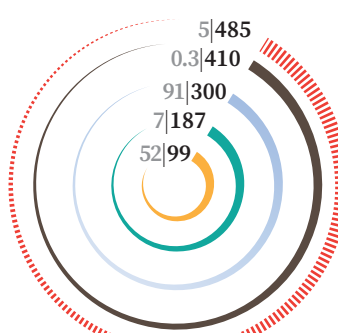
Kiváló minőségű makro- és mikrotápanyagok



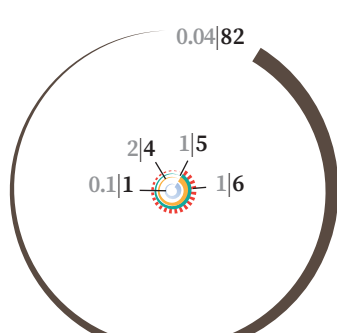
Egy 100 grammos adag biztosítja:
(MINIMUM | MAXIMUM értékek a vonatkozó állatfajok esetében)

mg

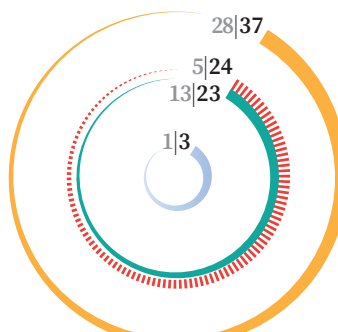
KALCIUM



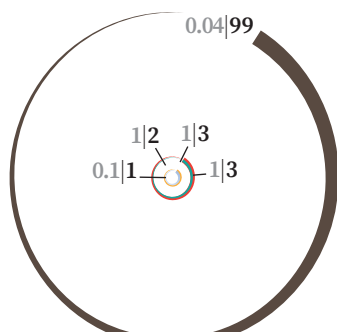
VAS



SZELÉN



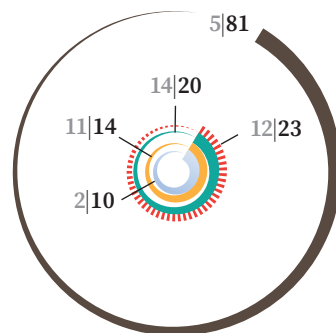
CINK



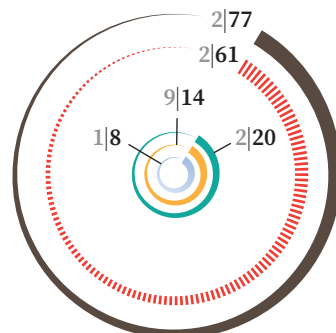
nincs adat

g

FEHÉRJE

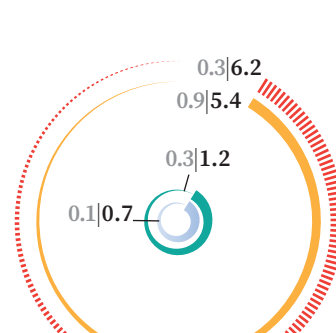


ZSÍROK



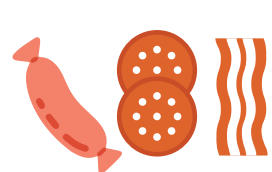
µg

B12-VITAMIN



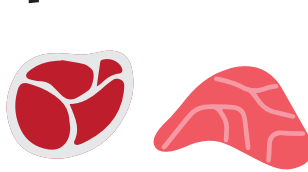
nincs adat

A tojás, a tej és a hús fogyasztásával kapcsolatos kockázatok



Bizonyított kockázat

Feldolgozott vörös hús: már nagyon alacsony fogyasztási szint növelheti a halálozás és a krónikus betegségek, köztük a szív- és érrendszeri betegségek és a vastagbélrák kockázatát.



Bizonyított, de a biztonsági határon belüli kockázat

Feldolgozatlan vörös húsok kis mennyiségű (9 és 71 g/nap közötti) fogyasztása: minimális kockázattal járhat, de biztonságosnak tekinthető a krónikus betegségek előfordulásának szempontjából.



Nem egyértelmű vagy nem jelentős bizonyíték

A tej fogyasztása és a szívkoszorúér-betegségek közötti összefüggés (nem egyértelmű). A tojás fogyasztása esetén a vér koleszterinszintje, valamint a szívkoszorúér-betegség, a stroke és a magas vérnyomás közötti összefüggés egészséges felnőtteknél (nem jelentős). A baromfi-hús fogyasztása és a stroke közötti összefüggés (nem jelentős).

Ahol az állati eredetű élelmiszerek fogyasztása során a kockázatok minimálisak és előnyök állnak fenn, mérlegelni kell a kompromisszumos megoldásokat.

Az élelmiszer-alapú étrendi iránymutatások legalább 95 országban elismerik a szárazföldi állatokból származó élelmiszerek napi szintű fogyasztását az egészséges táplálkozás részeként.

E szakpolitikai ajánlások többsége azonban minőségi jellegű és nem tesznek javaslatot a mennyiségi ajánlott fogyasztási szintekre, illetve nem foglalkoznak az adott szint feletti vagy alatti fogyasztás egészségügyi következményeivel.



A kormányok figyelmébe ajánljuk, hogy:

- figyelembe veszik az állattenyésztési politikák, programok és jogszabályi keretek táplálkozással kapcsolatos eredményekre gyakorolt hatását, és
- aktualizálják a nemzeti élelmiszer-alapú táplálkozási iránymutatásokat, hogy azok megfelelően figyelembe vegyék a szárazföldi állatokból származó élelmiszereket és az emberek életciklusa során felmerülő speciális tápanyagszükségleteket.

Az egészséges táplálkozáson belül az állati eredetű élelmiszerek fogyasztása hozzájárul a globális táplálkozási és a fenntartható fejlődési célok megvalósításához, különösen az alábbiakhoz:



Az éhezés megszüntetése



Jó egészségi állapot és jóllét



Felelős fogyasztás és termelés

'Report of the First Session of the Committee on Agriculture's Sub-Committee on Livestock (16–18 March 2022). <https://www.fao.org/3/ni966en/ni966en.pdf>

Forrás: FAO. 2023. Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes – An evidence and policy overview on the state of knowledge and gaps. Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3912en>



Kapcsolat: Livestock-Nutrition-Assessment@fao.org



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

Az Egyesült Nemzetek Szervezetének Élelmiszeügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) által közzétett, "Animal source foods contribute to healthy diets" című infografika magyar nyelvű fordítását a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) készítette.

A FAO nem vállal felelősséget a NAK által elkészített fordításban található esetleges hibákért vagy hiányosságokért.

Az eredeti, angol nyelvű infografika itt érhető el: <https://www.fao.org/3/cc5286en/cc5286en.pdf>

A FAO által kiadott, "Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes" című szakpolitikai áttekintés itt érhető el: <https://www.fao.org/3/cc3912en/cc3912en.pdf>