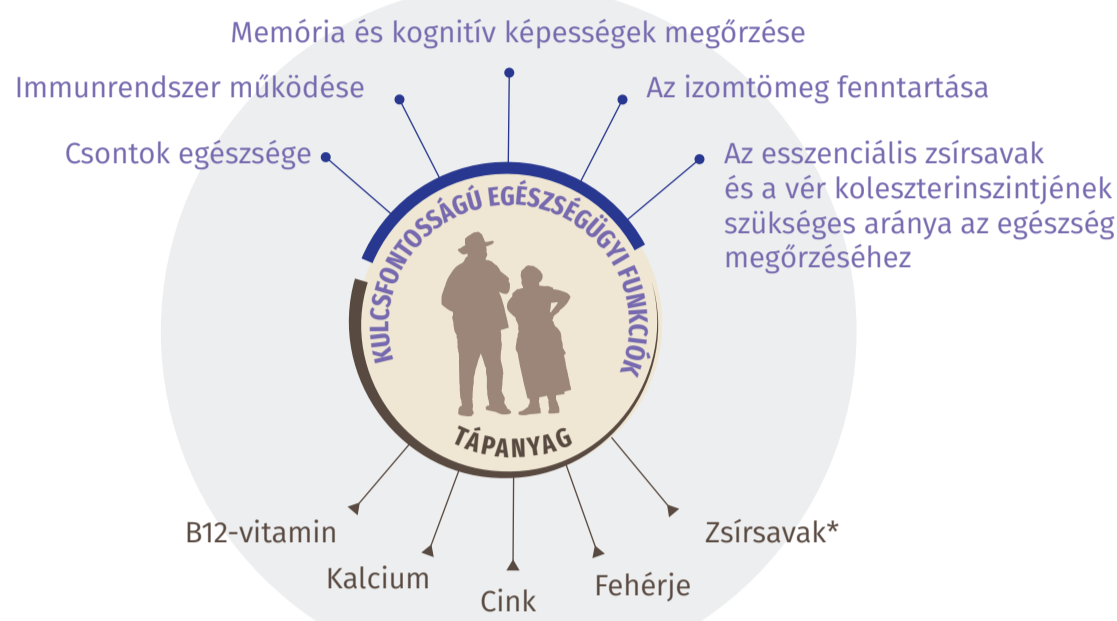
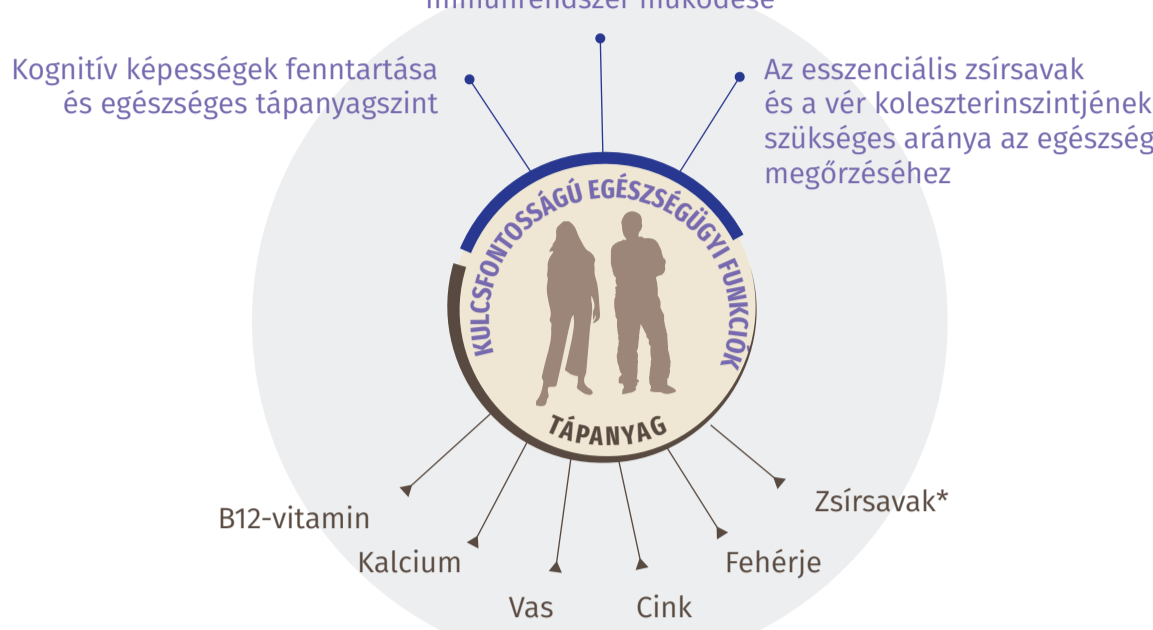


Az állati eredetű élelmiszerek hozzájárulnak az egészséges táplálkozáshoz az élet folyamán



Felnőttek és idősebb korú felnőttek

A fontos egészségügyi funkciók fenntartásában kiemelt szerepet betöltő makro- és mikrotápanyagok



*Dokozahexaénsav, Linol- és alfa-linolénsavak aránya

Tudta?

A tojásfogyasztás felnőttek esetében **nem jár együtt a stroke** vagy a szívkoszorúér-betegség megnövekedett kockázatával.

A tej és a tejtermékek, különösen a joghurt fogyasztása **csökkenti az ösztörtaláltságot**, azaz a bármely okból bekövetkező halálesetek és más krónikus betegségek kockázatát a felnőttek körében.

A feldolgozott húskészítmények fogyasztása **növeli a halálozás és a nem fertőző betegségek, köztük a szív- és érrendszeri betegségek és a vastagbélrák kockázatát.**

A feldolgozatlan vörös hús kis mennyiségben történő fogyasztása (9-71 g/nap) **minimális egészségügyi kockázatot rejt** magában és pozitívan járul hozzá a szervezet vasszintjének fenntartásához.

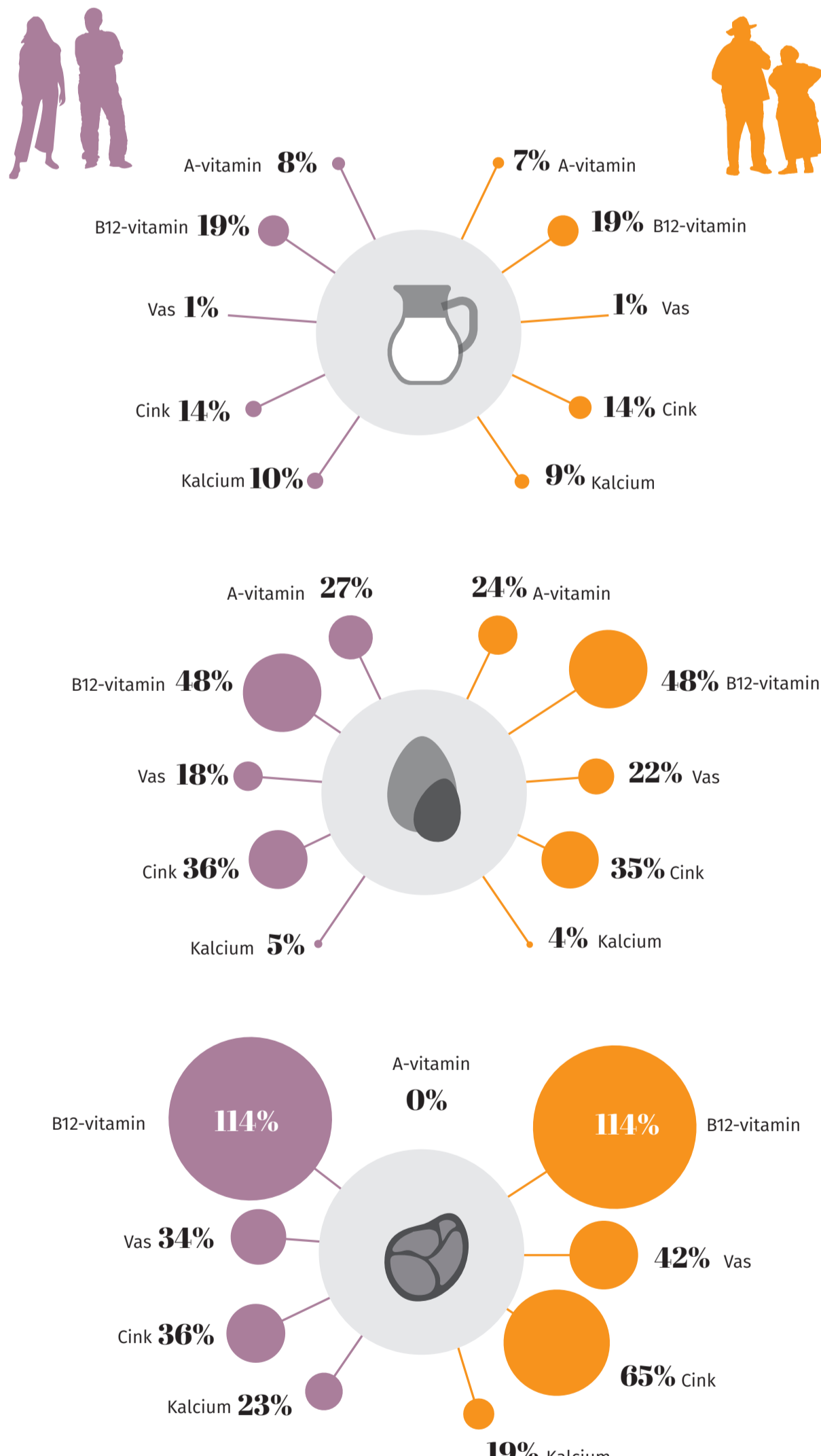
Minden **8 ember közül egy 60 év feletti** esetében:

- A tojásban található kolin egyéb **neuroprotektív hatások mellett javítja a memóriát.**
- A tej és tejtermékek, valamint a tojás és a hús fogyasztása **enyhítheti a szarkopénia (izomtömeg és izomerő veszteség), a csonttörések, az időskori elgyengülés, a demencia és az Alzheimer-kór hatásait.**
- A sovány vörös hús fogyasztása **pozitív hatással van az izmok egészségére.**

Az egészséges táplálkozás egész életünk során elősegíti a növekedést, az egészség megőrzését és az aktív életet.

Az állati eredetű élelmiszerek fogyasztása hozzájárul az ajánlott napi tápanyagbevitel fedezéséhez

Egy 100 grammos adag a következőket tartalmazza:



Élelmiszer-alapú étrendi iránymutatások

95 ország **123** élelmiszer-alapú étrendi iránymutatása **325** ajánlást tartalmaz az állati eredetű élelmiszerekkel és a veszélyeztetett csoportokkal kapcsolatban:

- csak **23** ajánlás vonatkozik a **reproduktív korú nőkre**; és
- csak **34** ajánlás vonatkozik az **időskorú felnőttekre**.



A kormányok megállapodtak abban, 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 élelmiszerek és az emberek életciklusa során felmerülő speciális tápanyagszükségleteket.

'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 Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) által készített, "Animal source foods contribute to healthy diets over the life course - Adults and older adults" 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/cc5304en/cc5304en.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>