

Poster 20. - Da li je korištenje svinjske masti moguće u uravnoteženom mediteranskom tipu prehrane i što preporučiti kao zdrave masnoće populaciji Hrvatske?

Natko Gereš, Vanja Vasiljev Marchesi, Jasna Tucak, Renata Marđetko

Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar, Medicinski fakultet Zagreb - PDS Javno zdravstvo

Svijest o prednostima korištenja maslinovog ulja i mediteranskog tipa prehrane u današnje je vrijeme poznata i dokazana. Maslinovo ulje je u Hrvatskoj i dalje premalo zastupljeno naspram drugih vrsta ulja i masti te Hrvatska spada u zemlje s niskom potrošnjom maslinovog ulja.

Svinjska mast se sve do nedavno prezentirala kao potpuno štetna namirnica u prehrani. Novija saznanja otkrivaju da umjereno i ispravno korištenje ove namirnice visoke kvalitete može djelovati pozitivno na zdravlje.

Poznavanje pozitivnih, ali i negativnih učinaka korištenja maslinovog ulja te ostalih dostupnih oblika masti i ulja u prehrani u široj je javnosti nedovoljna. Ovaj rad daje jasne zdravstvene preporuke o korištenju masnoća dostupnih u Hrvatskoj, posebno u odnosu na kvalitetu proizvodnje kod svinjske masti i maslinovog ulja.

Ključne riječi: maslinovo ulje, svinjska mast