

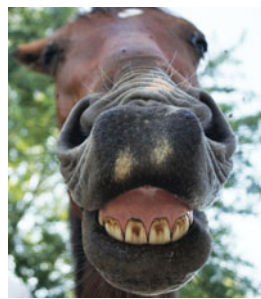
Chleb inspirowany zdrowiem str. 2

Nasze badania skupiają się na zależności między składnikami żywności a funkcjonowaniem organizmu. Zmierzają do ograniczenia ryzyka występowania niektórych chorób cywilizacyjnych takich jak np. otyłość, cukrzyca i nadciśnienie.



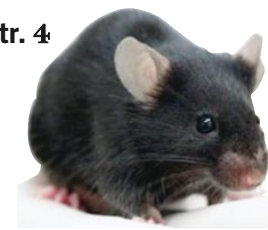
Koń, który się śmieje str. 3

Feromony regulują szereg aspektów socjalnego zachowania zwierząt — zachowanie godowe, dominacja w grupie, agresja oraz więź matki z potomstwem.



Odkrywanie tajemnic regeneracji str. 4

Mistrzami w procesie regeneracji, czyli odbudowy utraconych części ciała, są przedstawiciele świata płazów: salamandry i traszki. Ssaki, a w tym my, ludzie, goimy urazy w procesie naprawczym.



25
1988-2013

Instytut
Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności
Polskiej Akademii Nauk
w Olsztynie

NAUKA DLA REGIONU,
EUROPY I ŚWIATA



dziennik
ELBLĄSKI

gazeta
OLSZTYŃSKA

dodatek bezpłatny

139913-otr

Gryka doda nam zdrowia i smaku

Żywność tradycyjna może być nie tylko zdrową, ale również smaczna. Idealnym tego przykładem jest gryka. Podczas warsztatów pt. „Rola produktów gryczanych w żywieniu i ochronie zdrowia” przekonywali do tego specjaliści z wiodących jednostek naukowych Polski oraz Słowacji.



Fot. Stefan Tuczak

Rafał Bieńkowski
r.bienkowski@gazetaolsztynska.pl

Seria dwunastu wykładów, które odbyły się 19 kwietnia w ramach warsztatów WIRR (Wiedza i Rozwój Regionu) organizowanych przez Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie, była znakomitą okazją do podsumowania badań związanych z jeszcze szerszym upowszechnianiem produktów gryczanych w naszej codziennej diecie.

Mąka gryczana pomoże w chorobie

O żywności tradycyjnej i konstruowanej opowiadał prof. Henryk Kostyra. — Konsument musi wybierać zdrową i bezpieczną żywność, niebędącą tylko złudzeniem. Niestety bowiem wiele pokarmów, które z wierzchu są piękne, potrafi skutecznie oszukać nasze receptory. Poza tym na nasze zdrowie, oprócz odpowiedniego odżywiania się, korzystnie wpływa też pozytywne myślenie, ruch i relaks.

Nie można o tym zapominać — mówił prof. Kostyra.

Trzeba przekonać

Tym, co jednak naszych naukowców interesuje najbardziej, jest coraz bardziej odważne przekonanie konsumentów do gryki. — Gryka nie jest tylko pięknym łanem kwiatu, ale produktem bogatym w związki bioaktywne, takie jak białko, witaminy i niacyna — tłumaczył prof. Henryk Zieliński, zwracając uwagę, że w ciągu ostatnich kilkunastu lat zainteresowanie gryką wzrosło nie tylko w przemyśle spożywczym, ale również wśród farmaceutów i rolników. Według ostatnich danych powierzchnia uprawy gryki w naszym kraju wynosi już ok. 40 tys. ha. Prof. Zieliński poruszył też kwestię przetworstwa gryki w regionie, zwracając uwagę na konieczność powstania nowoczesnej przetwórci, która nie tylko zajmie się przerobem surowca, ale też odpowiednio wykorzysta tzw. produkt

uboczny. A rozwiązań może być wiele. O ile gryka może stać się podstawowym surowcem np. przy produkcji chleba, to łuska gryczana może być odnawialnym źródłem energii (biomasą). Innym rozwiązaniem może być też herbatka gryczana.

Naukowcy zwrócili też uwagę uczestników warsztatów na istotną rolę gryki w procesie leczenia. Jak mówiła prof. Maria Soral-Śmietana, dzieje się tak, ponieważ ziarniaki gryki zalicza się do żywności bezpiecznej ze względu na mocno ograniczone stosowanie nawozów sztucznych podczas jej uprawy. — Mąka gryczana jest produktem bezglutenowym i może być jednym z elementów diety dla osób cierpiących na celiakię, czyli nietolerancję glutenu — wyjaśniała prof. Soral-Śmietana. — Produkty kaszarskie pomagają też przy schorzeniach wątroby, dróg żółciowych i osobom będącym w trakcie rekonwalescencji pooperacyjnej.

Ponadto dotychczasowe badania potwierdziły, że mąka gryczana wyraźnie poprawia

ogólną jakość pieczywa bezglutenowego.

W walce z cukrzycą

Kwietniowe warsztaty odpowiedziały również na kilka ważnych pytań związanych z tym, jak dieta z dodatkiem gryki może wpłynąć na stan zdrowia osób chorujących na cukrzycę. Wyniki badań przeprowadzanych na szczurach przedstawił prof. Ryszard Bobowiec. Otrzymane wyniki pokazały, że działanie gryki w przypadku cukrzycy nie jest jednoznacznie korzystne. Oprócz pozytywnych efektów, takich jak poprawa masy ciała, zauważono też, że niepokojąco podwyższają się poziomy niektórych substancji we krwi. Badania wciąż jednak trwają.

Kolejne warsztaty z cyklu Wiedza i Rozwój Regionu WIRR pt. „Bakterie i dieta – wrogowie czy sprzymierzeńcy w rozwoju alergii?” odbędą się w siedzibie instytutu już 8 lipca. Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych.

Żywność dla Zdrowia

DR WIESŁAW WICZKOWSKI
Z INSTYTUTU ROZRODU
ZWIERZĄT I BADAŃ ŻYWNOCI
PAN W OLSZTYNIE



Fot. BS24

— Skąd pomysł na projekt „Żywność dla Zdrowia”?

— To efekt rozważań nad potrzebą współpracy pomiędzy nauką a przemysłem. Wyniki badań oraz potencjał intelektualny naukowców powinny być wykorzystywane w praktyce. Dlatego niezbędne było stworzenie platformy, na której współpraca ta mogłaby być realizowana. Celem naszego projektu jest rozbudowa trzech specjalistycznych laboratoriów badawczych (metabolomiki, mikrobiologii i zwierzętarni), umożliwiającą tworzenie powiązań pomiędzy naszym instytutem a przedsiębiorstwami z Warmii i Mazur. Laboratoria mają na bieżąco reagować na potrzeby rynku poprzez prowadzenie analiz, badań i usług, co bezpośrednio wpłynie na podniesienie jakości produkowanej żywności oraz konkurencyjności przedsiębiorstw.

— To duże przedsięwzięcie.

— Wartość całego projektu to prawie 2,8 mln zł, w tym dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach RPO Warmia i Mazury na lata 2007-2013 wynosi ponad 1,9 mln zł. Projekt uwzględnił zakup dziewięciu systemów analitycznych oraz organizację spotkań informacyjno-promocyjnych z udziałem naukowców i potencjalnych producentów innowacyjnej żywności.

— Czym jest żywność nowego typu?

— Do żywności nowego typu zaliczamy tzw. żywność funkcjonalną i projektowaną. Generalnie jest to żywność kierowana do konkretnej grupy konsumentów, np. sportowców lub osób w podeszłym wieku. Członkowie tych społeczności wykazują różne tempo metabolizmu i tym samym mają odmienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Dlatego badania skupiają się na projektowaniu żywności dającej odpowiedni dla danej

grupy konsumentów „zastrzyk” energii, składników budulcowych i naturalnych substancji biologicznie aktywnych.

— Ten proces jest pewnie bardzo długi.

— Tak. W pierwszym etapie niezbędne jest określenie grupy docelowej oraz opisywanie żywności już istniejącej. Kolejnym krokiem jest definiowanie nowych produktów oraz poszukiwanie surowców do ich wytworzenia, które będą bogate w substancje korzystnie oddziałujące na zdrowie grupy docelowej. Po zaprojektowaniu nowego produktu niezbędne jest sprawdzenie, czy zawarte w nim substancje są wchłaniane przez organizm ludzi. Oczywiście istotnym etapem badań nad nowym produktem są analizy sensoryczne, które weryfikują, czy będzie on akceptowany przez konsumentów. Takim innowacyjnym asortymentem są szeroko pojęte produkty gryczane, np. kielki, herbatki i pieczywo, nad którymi prowadzi się badania również w naszym instytucie.

— Mieszkańcy Warmii i Mazur przekonują się do zdrowej żywności?

— Tak. Świadomość konsumentów jest coraz większa i dlatego wzrasta odsetek ludzi, którzy swoją dietę wzbogacają w owoce, warzywa, nasiona roślin strączkowych i produkty zbożowe. Generalnie powinniśmy jeść to, co lubimy, ale z zachowaniem umiaru. Oczywiście należy pamiętać o odpowiedniej aktywności fizycznej. Nawiasem mówiąc, przysłowiowy schabowy powinien być częścią diety, ale na przykład w kompozycji z kaszą gryczaną.