

SPOTKANIE Kobiet WIEJSKICH „Kobiety TO DOBRY KLIMAT”

10-12 września 2024 r.



Magdalena Michalska-Kacymirow

ZDROWE WYBORY: JAK UNIKAĆ PESTYCYDÓW I MIKROPLASTIKU W CODZIENNYM ŻYCIU?

SPOTKANIE Kobiet Wiejskich „Kobiety to Dobry Klimat”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie



ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Mało przetworzona

świeża

ze sprawdzonego źródła

domowa

pełnowartościowa

lokalna

odżywcza

przebadana

tradycyjna

własnej produkcji

Bez „chemii”

SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIEC TO DOBRY KLIMAT”

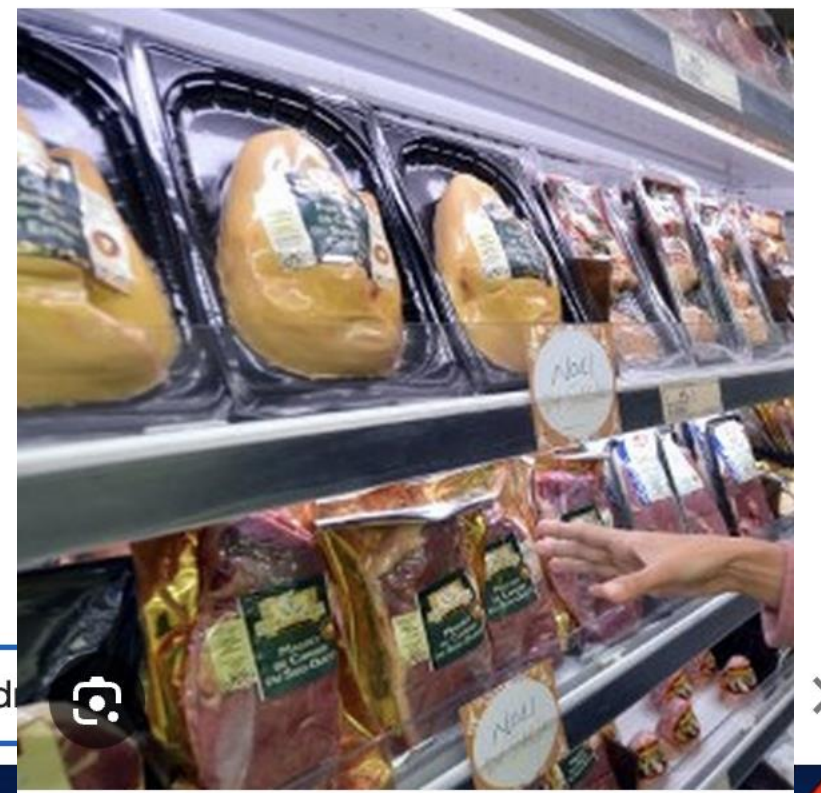




Co nas truje? Na te produkty spożywcze uważaj! - WP Kuchnia



Jak unikać chemii w żywności? Czy to dziś możliwe? - Polskie Radio Dzieciom



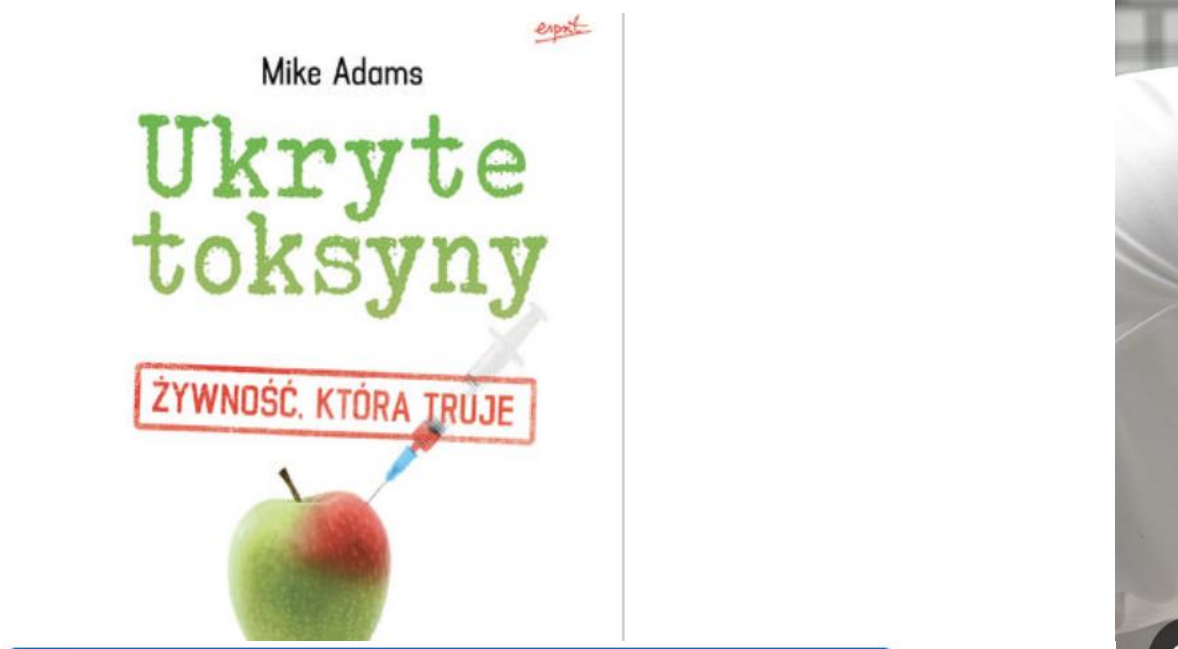
Chemia w gębie - Wiadomości



Trująca chemia w żywności, czyli fakty o E | Serwis Zdrowie



Trująca żywność



Chemia w żywności - lista rakotwórczych barwników i konserwatów. | mojadietetyczka24.pl



Jedzenie, które truje - Kobieta w INTERIA.PL



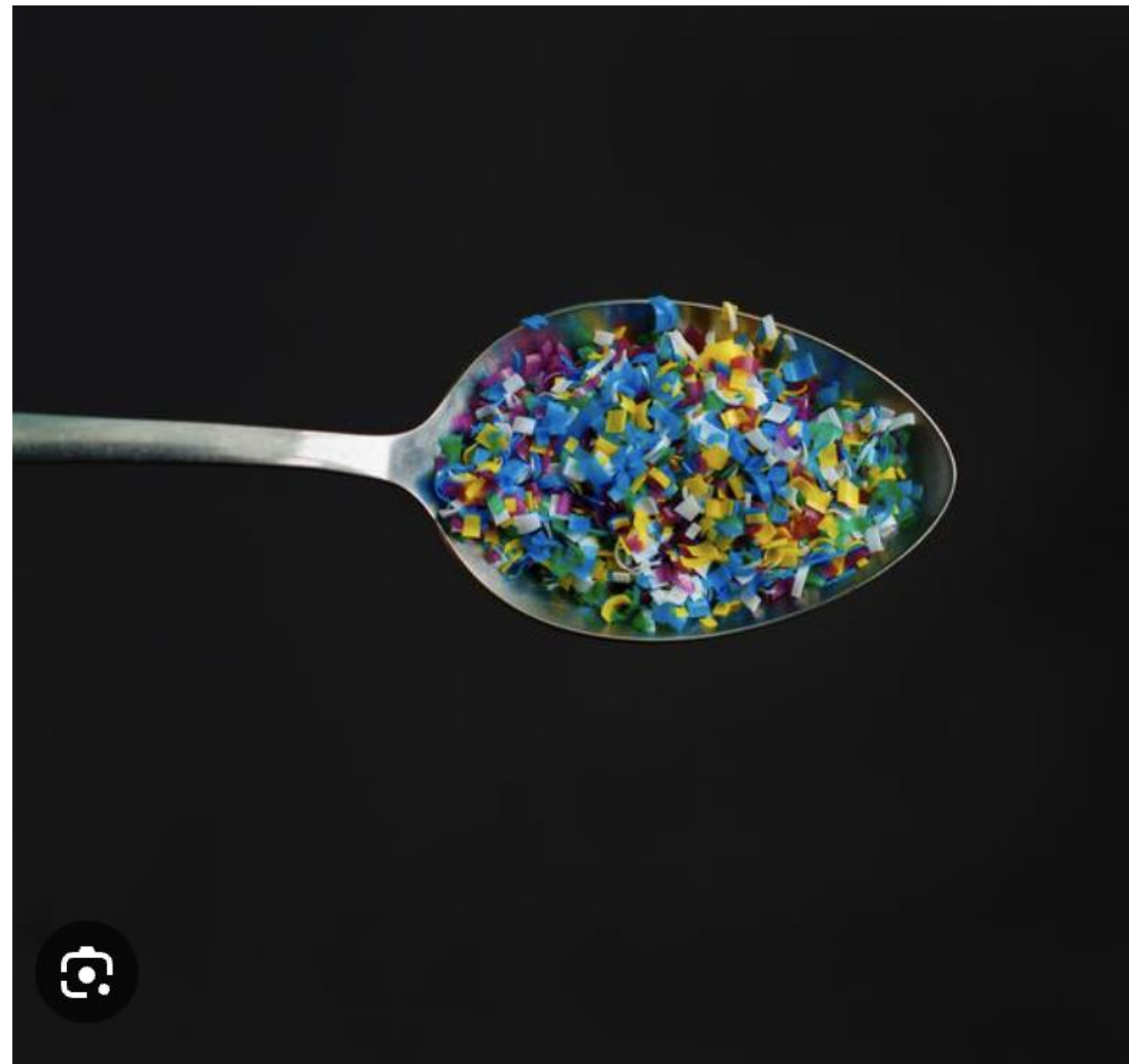
Trująca chemia w żywności? Oto cała prawda o E - Kobieta w INTERIA.PL



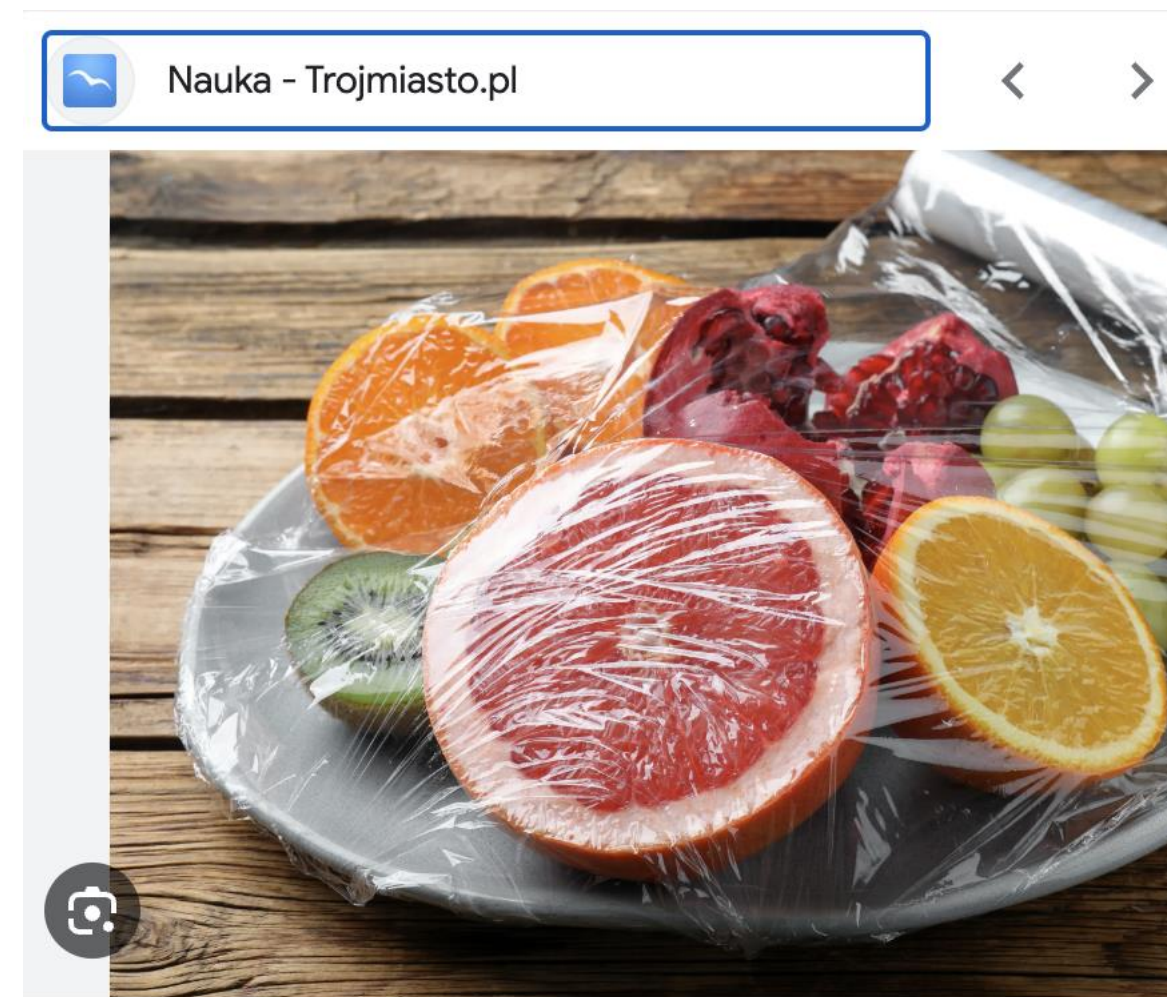
Czego nie jeść? Trujące jedzenie - wypowiedzi ekspertów

Mikroplastik

PM Puls Medycyny



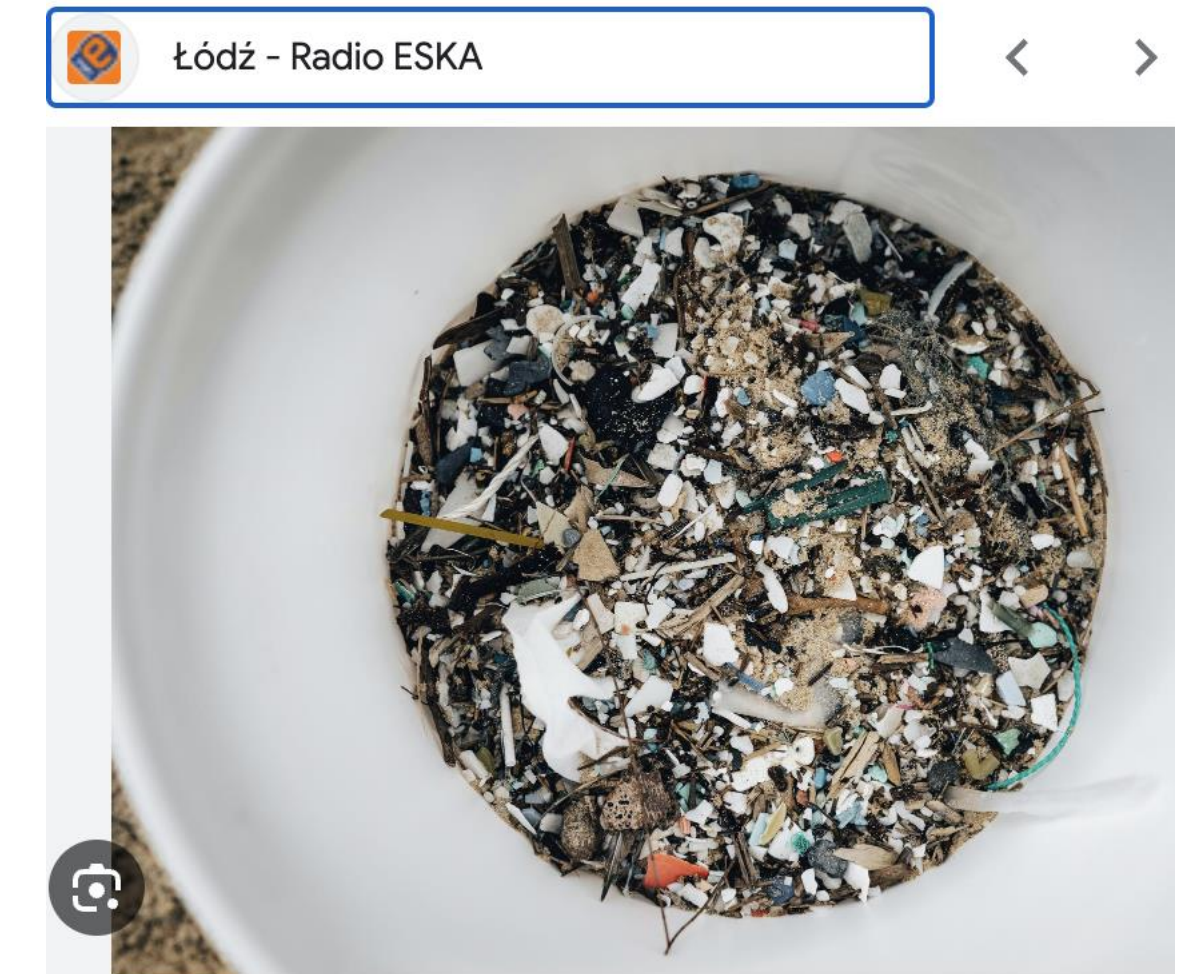
Mikroplastik można znaleźć nawet w świeżych warzywach i owocach - Puls Medycyny -...



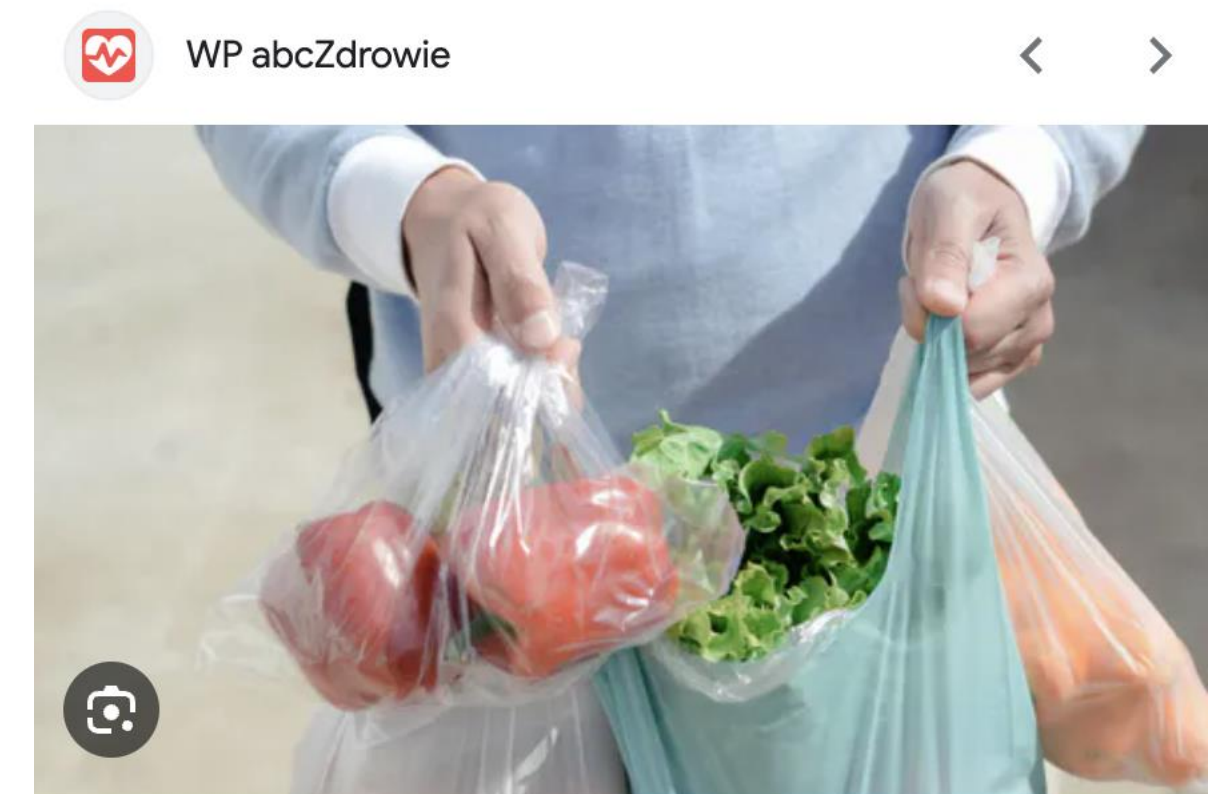
Mikroplastik w żywności? "Nawet w jajkach" - Nauka



Mikroplastik w żywności. Dlaczego nie warto jeść ryb.



Mikroplastik w jedzeniu. Tygodniowo zjadamy około łyżeczki mikroplastiku! - Łódź, ESKA.pl



Co tydzień zjadasz 5 g mikroplastiku. Tyle waży karta kredytowa | WP abcZdrowie

mikroplastik



czym jest?

cząsteczki polimerów, których wymiary nie przekraczają 5 mm (nanoplastik < 1 μm)



skąd się bierze?

cząsteczki produktów z tworzyw sztucznych (np. farby, opony, sztuczne tekstylia),

sztuczne substancje wchodzące w skład wielu kosmetyków (pasty do zębów, mydła, szampony, żele z brokatem, peelingi)



gdzie się znajduje?

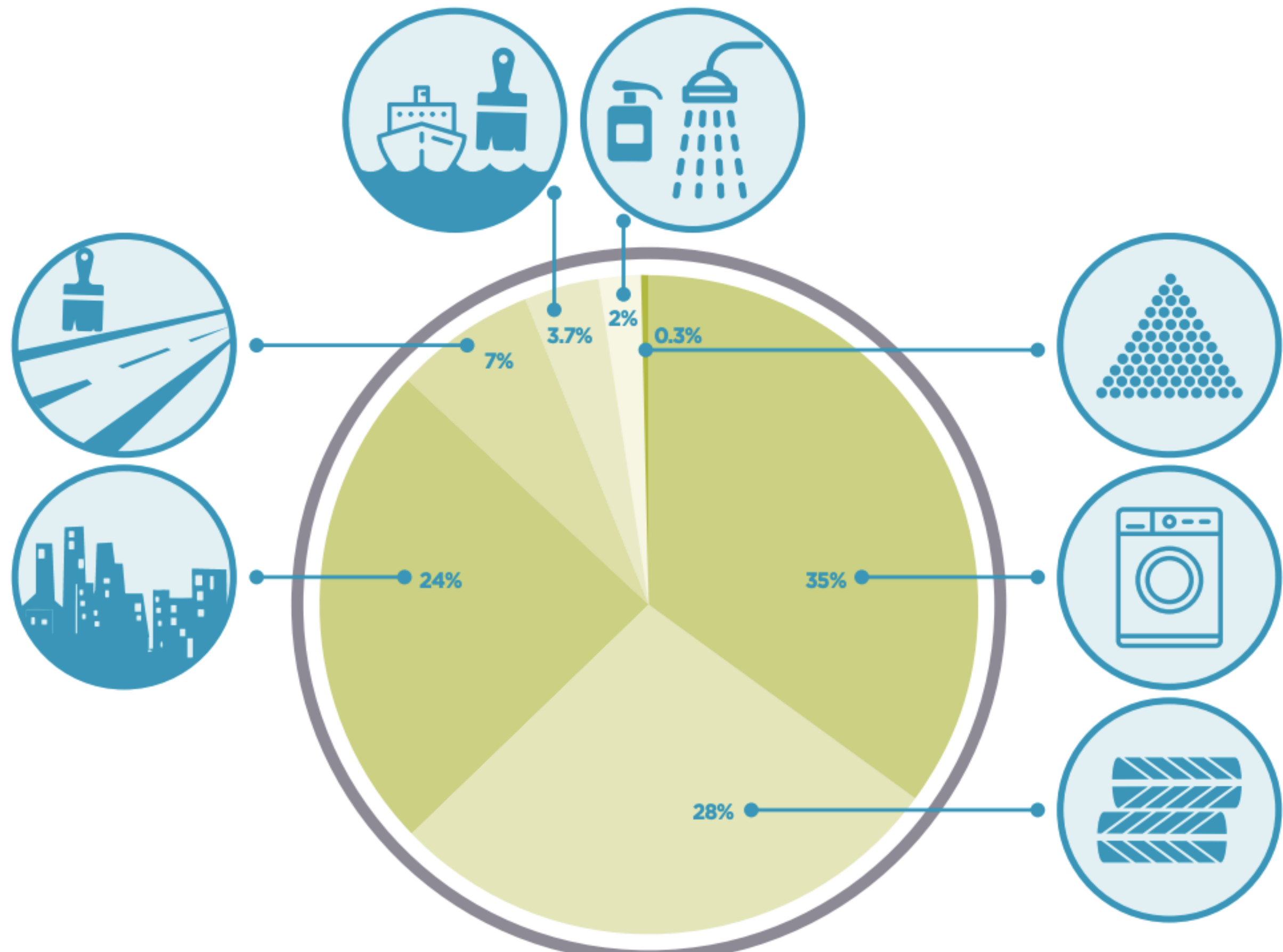
wszędzie – w powietrzu, glebie, rzekach, oceanach, żywności, nawet w rejonach niezaludnionych



Rys historyczny

- Pierwsze tworzywo sztuczne – celulooid (1868 r.)
- Pierwsze komercyjnie produkowany plastik – bakelit (1907 r.)
- Plastiki wprowadzone przed końcem II WŚ – PVC, PS, PE, PMMA, PTFE, silikon





Główne źródła mikroplastiku:

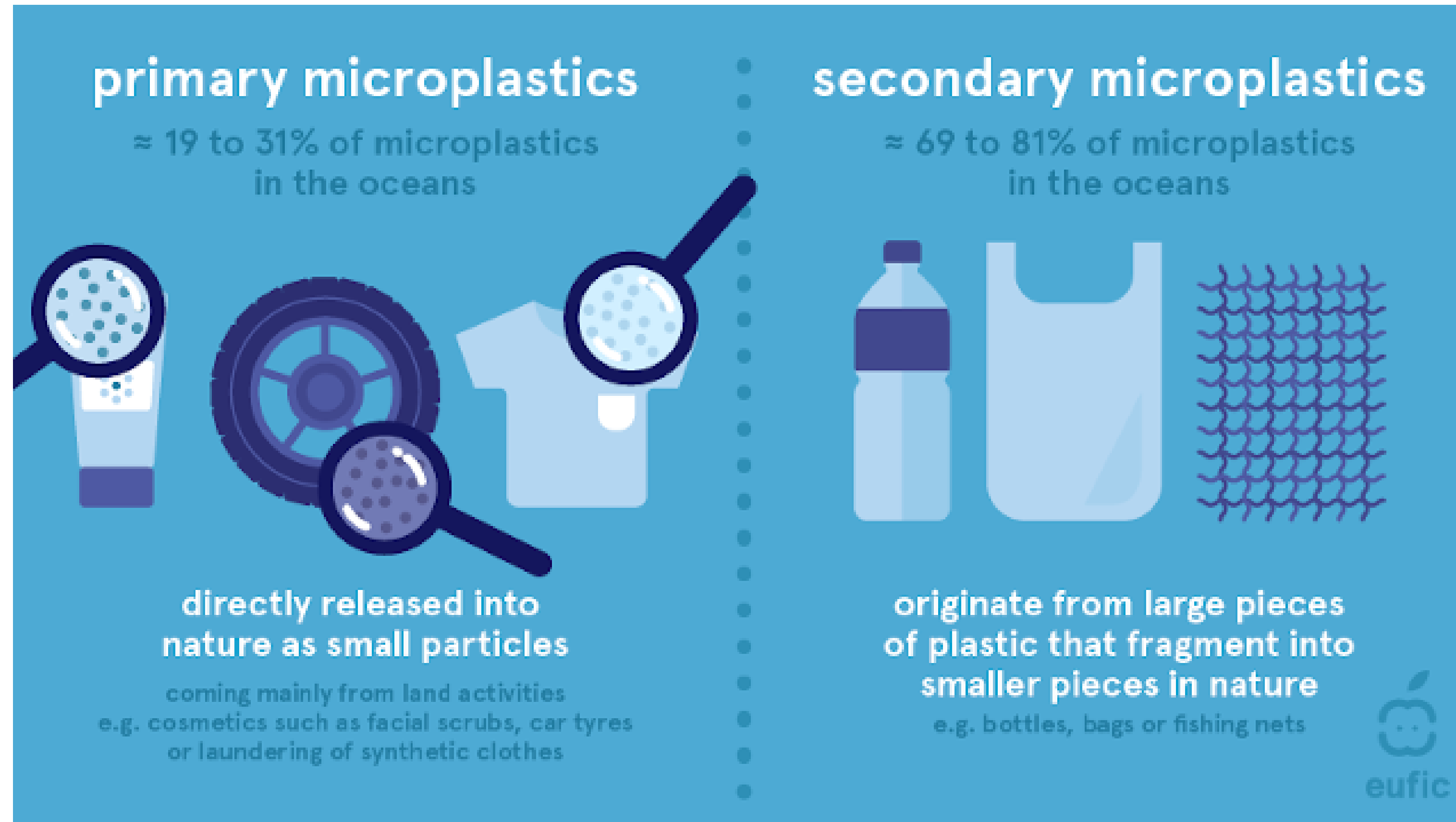
- Pranie (35%)
- Opony (28%)
- Pył miejski (24%)



Ale to nie wszystko...



Ale to nie wszystko...

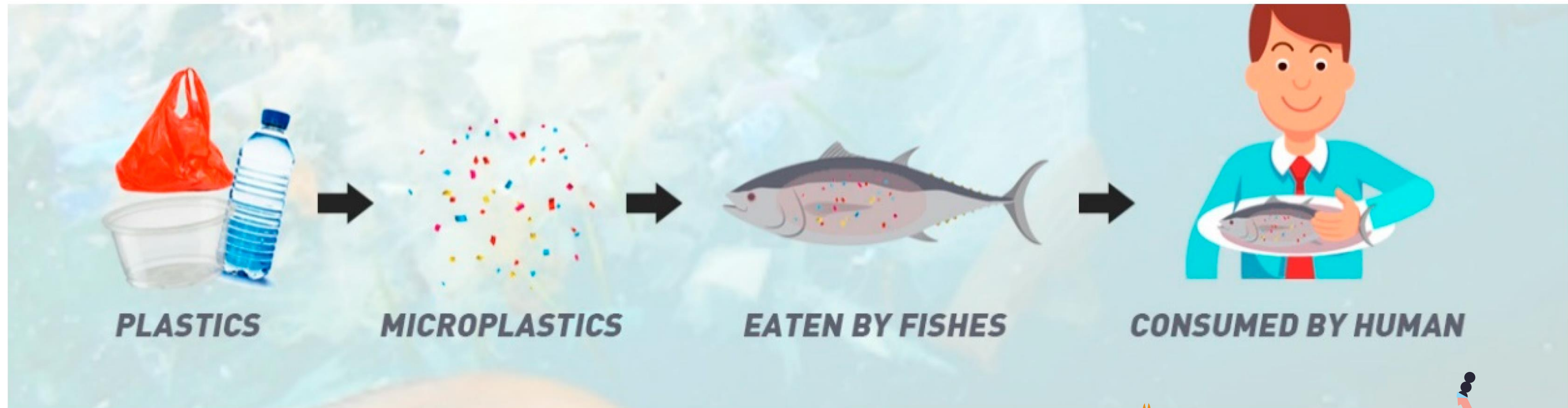


Wpływ mikroplastiku na zdrowie ludzi

- Drogi narażenia na mikroplastik: wdychanie, spożywanie, kontakt ze skórą
- Potencjalne skutki zdrowotne: zaburzenia hormonalne, uszkodzenia wątroby i nerek, zaburzenia rozwoju płodu
- Konieczność dalszych badań nad wpływem mikroplastiku na zdrowie



Wpływ mikroplastiku na zdrowie ludzi



Źródło: Amran et al. Toxics 2022, 10, 597.



Mikroplastik w żywności



Jak unikać mikroplastiku w żywności?

- Świadome zakupy: produkty zapakowane w plastik.
- Przechowywanie: plastikowe pojemniki, butelki, folie spożywcze, oleje w plastiku.
- Przygotowywanie: plastikowe przybory kuchenne, odgrzewanie w plastikowych pojemnikach, unikanie soli morskiej, gotowania ryżu/kaszy w torebkach, pieczenia w folii.
- Porządki: unikamy mycia plastikowych naczyń w zmywarkach, wietrzenie, odkurzanie.



Czym zastąpić plastik w kuchni?

- Pojemniki szklane, metalowe, ceramiczne, koszyki
- Drewniane przybory kuchenne (deski do krojenia, łyżki, etc.)
- Woskowe owijki, papier

Jeśli zdecydujemy się na plastik, to wybierajmy ten dobrej jakości i postępujmy z nim właściwie



Pestycydy

Pestycydy - substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu zwalczania szkodników, chorób oraz chwastów, które mogą niszczyć uprawy.

Słowo “pestycyd” obejmuje różne rodzaje środków, takie jak:

- **Insektycydy** – do zwalczania owadów.
- **Herbicydy** – do eliminacji chwastów.
- **Fungicydy** – przeciwko grzybom i pleśni.

Główne cele:

- **Ochrona plonów:** Pestycydy pomagają chronić uprawy przed szkodnikami i zwiększają wydajność rolnictwa.
- **Zwiększenie produkcji żywności:** Dzięki pestycydom rolnicy mogą produkować większą ilość żywności na mniejszym areale, co jest ważne dla zaspokojenia globalnego zapotrzebowania na żywność.



Pestycydy

- **Naturalne:** Ekstrakty roślinne, np. pyretryny, stosowane w rolnictwie ekologicznym.
- **Syntetyczne:** Produkty chemiczne wytwarzane w laboratoriach, często bardziej trwałe i skuteczne, ale mogące stanowić zagrożenie dla zdrowia i środowiska.

Dlaczego powinniśmy się nimi interesować?

- **Zdrowie:** Długotrwałe narażenie na pestycydy może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak alergie, zaburzenia hormonalne czy ryzyko nowotworów.
- **Środowisko:** Pestycydy mogą zanieczyszczać glebę, wodę i powietrze, co ma negatywny wpływ na ekosystemy i bioróżnorodność.



Optymalna Praktyka Stosowania Pestycydów

1. Zintegrowana Ochrona Roślin (IPM)

- Holistyczne podejście łączące metody biologiczne, mechaniczne i chemiczne.
- Pestycydy stosowane jako ostatnia linia obrony.
- Wykorzystanie naturalnych wrogów szkodników.

2. Precyzyjne stosowanie pestycydów

- Technologie precyzyjne (drony, GPS) do dokładnej aplikacji.
- Optymalny czas stosowania dla maksymalnej skuteczności.

3. Selektywność i niższa toksyczność

- Wybór pestycydów selektywnych, bezpiecznych dla ludzi i środowiska.
- Rotacja pestycydów, aby uniknąć odporności u szkodników.

4. Minimalizacja pozostałości w środowisku

- Strefy buforowe i techniki oprysków minimalizujące skażenie gleby, wody i powietrza.

5. Edukacja rolników

- Szkolenia z zakresu bezpiecznego stosowania pestycydów i strategii IPM.



Pestycydy

Ograniczanie zużycia pestycydów umożliwiają zdrowe ekosystemy i bioróżnorodność.

Dobre praktyki to np.:

- zróżnicowane uprawy,
- płodozmian,
- tradycyjne elementy krajobrazu rolniczego (miedze, pasy kwiatów, krzewów i drzew między polami),
- ograniczenie upraw monokulturowych.



Wprowadzenie rabat kwiatowych na skraju pola umożliwia odtworzenie półnaturalnych siedlisk bogatych w różnorodność roślin i zapewniających siedliska oraz zasoby pokarmowe dla organizmów pożytecznych.

Źródło: Jacquet et al..(2022).



Podsumowanie wyników z raportu EFSA 2021

1. Zgodność z normami:

- 3,9% - przekroczenie norm , z czego 2,5% uznano za niezgodne.
- 26,4% próbek zawierało więcej niż jeden pestycyd, z rekordem 39 różnych pestycydów w jednej próbce rodzynek.

2. Gdzie najczęściej?

- grejpferty z Turcji oraz sezam i kurkuma z Indii.

3. Produkty ekologiczne:

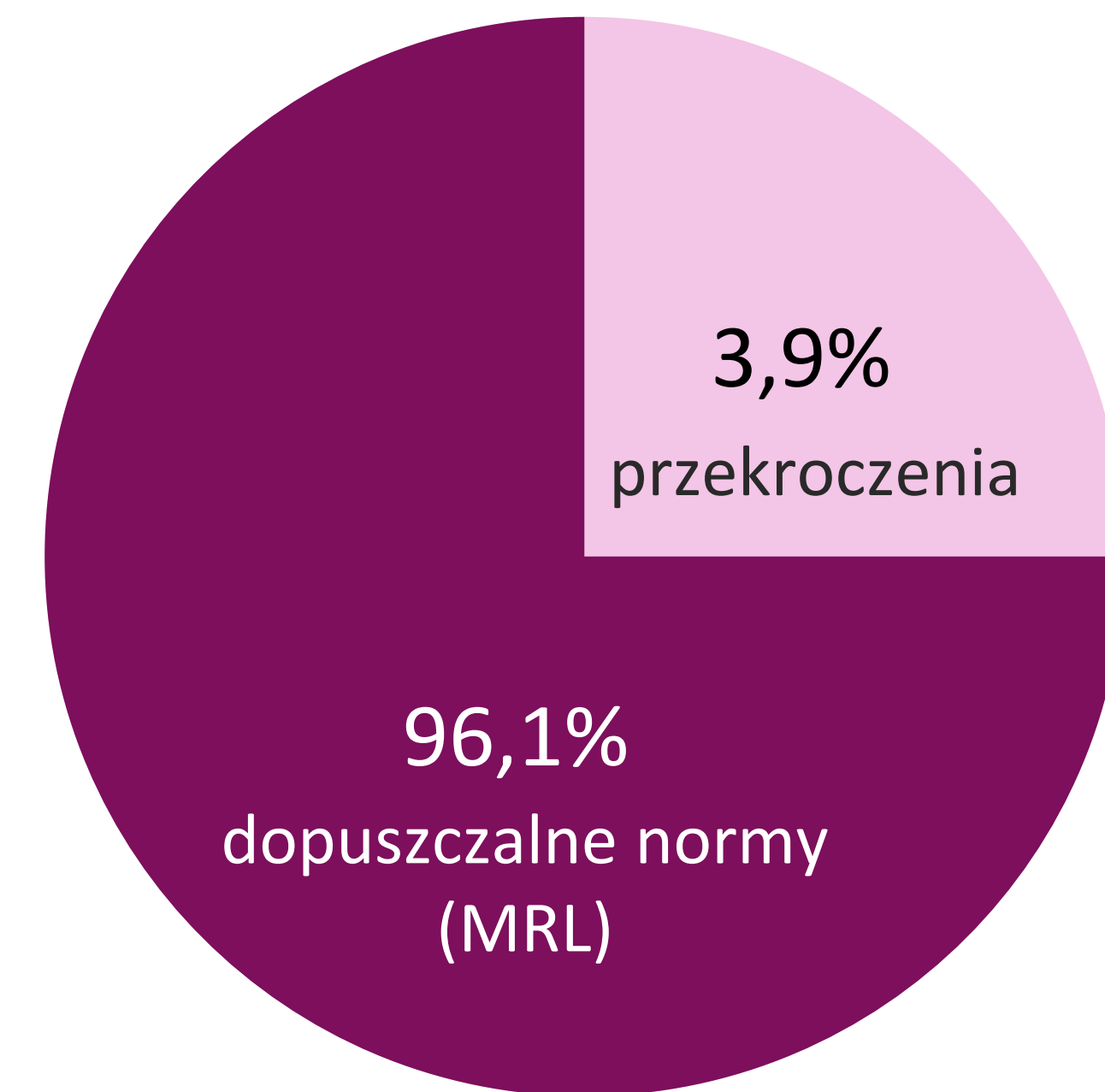
- niższy poziom pestycydów w porównaniu do żywności konwencjonalnej.

4. Ocena ryzyka zdrowotnego:

- niskie ryzyko dla zdrowia konsumentów. Tam, gdzie ryzyko występowało, podejmowano działania naprawcze, takie jak wycofywanie produktów z rynku.

Wnioski:

- Regularne monitorowanie i stosowanie odpowiednich metod (np. mycie, blanszowanie) pozwala zmniejszyć narażenie na pestycydy.
- Wybór żywności ekologicznej pomaga ograniczyć spożycie pestycydów.



Jak unikać pestycydów w żywności?

1. Dokładne mycie owoców i warzyw

- Myj produkty pod bieżącą wodą przez co najmniej 30 sekund.
- Używaj wody z sodą oczyszczoną lub octem – to może usunąć do 90% pestycydów powierzchniowych.

2. Obieranie warzyw i owoców

- Skórka owoców i warzyw często zawiera najwięcej pestycydów. Obieranie to prosta metoda na ich usunięcie.
- Jabłka, gruszki, marchew – to produkty, które warto obierać.

4. Blanszowanie

- Krótkie gotowanie warzyw w gorącej wodzie może zredukować pozostałości pestycydów.
- Szczególnie skuteczne dla warzyw liściastych, jak szpinak czy kapusta.



Nauka potwierdza:

Badania wykazały, że proste metody, takie jak mycie i obieranie, mogą zredukować poziom pestycydów na owocach i warzywach nawet o 90%

Jak unikać pestycydów w żywności?

1. Wybieraj produkty lokalne i sezonowe

- Wszystkie produkty w Polsce są kontrolowane na obecność pestycydów i żywność jest bezpieczna, ale...
- Większe ryzyko obecności pozostałości pestycydów jest w owocach i warzywach, które wymagały długiego transportu i przechowywania.



2. Wybieraj produkty ekologiczne i ze sprawdzonych źródeł

- Produkty ekologiczne zawierają mniej pestycydów.
- Jeśli masz dostęp do lokalnych producentów, wybieraj owoce i warzywa z małych, ekologicznych gospodarstw.



3. Uprawiaj własne warzywa

- Nawet mały ogródek pozwala kontrolować, jakich środków ochrony roślin używasz.
- Możesz też spróbować metod naturalnej ochrony roślin, np. sadząc kwiaty przyciągające pożyteczne owady.



Niejedzenie warzyw i owoców będzie bardziej niekorzystne dla zdrowia niż potencjalne zanieczyszczenia



DZIĘKUJEMY
ZA UWAGĘ

www.ksowplus.pl





I Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich +

www.ksowplus.pl





Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.
Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie.

Partnerzy

