

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Ekomięso i ekomleko bogatsze w kwasy tłuszczowe**



**Zarówno ekologiczne mleko, jak i mięso, zawierają o ok. 50 proc. więcej korzystnych kwasów tłuszczowych omega-3 niż produkty wytwarzane konwencjonalnie - pokazały duże przeglądowe badania z udziałem badaczki z SGGW.**

Międzynarodowy zespół naukowców poddał analizie niemal 200 publikacji naukowych na temat mleka i prawie 70 na temat mięsa. Przegląd ten pokazał, że istotnie daje się zaobserwować różnice między ekologicznym i konwencjonalnym mlekiem.

#### KORZYSTNE KWASY TŁUSZCZOWE

Badania te pokazały, że ekologiczne mleko i mięso, zawierają o ok. 50 proc. więcej korzystnych kwasów tłuszczowych omega-3 niż produkty wytwarzane konwencjonalnie. Mleko i mięso ekologiczne korzystniej wypadają też, jeśli chodzi o zawartość niektórych składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Naukowcy zwracają uwagę, że zastąpienie konwencjonalnego mleka i mięsa w codziennej diecie produktami ekologicznymi, wiąże się w pewnym stopniu ze zwiększeniem spożycia ważnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych.

Badania ukazały się w czasopiśmie "British Journal of Nutrition". Autorką korespondencyjną badań jest dr inż. Dominika Średnicka-Tober z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. O wynikach badań poinformował w przesłanym PAP komunikacie rzecznik Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego Krzysztof Szwejk.

Prof. Chris Seal z Uniwersytetu Newcastle wyjaśnił: „Zwiększone spożycie kwasów omega-3 związane jest ze zmniejszeniem zachorowań na choroby układu sercowo-naczyniowego, poprawą rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego, a także lepszym działaniem układu odpornościowego”. Jak komentuje, zachodnioeuropejska dieta uznawana jest za zbyt ubogą w te kwasy tłuszczowe - Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) zaleca podwojenie ich spożycia. „Pozyskanie wystarczającej ich ilości z naszej diety jest jednak trudne. Nasze badania sugerują, że przejście na produkty ekologiczne może wpłynąć w pewnym stopniu na zwiększenie spożycia tych ważnych składników odżywczych” - zaznacza prof. Seal.

Systematyczny przegląd literatury naukowej z całego świata pokazał, że ekologiczne mleko i mięso mają bardziej pożądaną profil kwasów tłuszczowych niż mleko i mięso produkowane konwencjonalnie. Co najważniejsze, przejście z produktów konwencjonalnych na ekologiczne zwiększyłyby spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 bez jednoczesnego podwyższenia ilości dostarczanych kalorii oraz niepożądanych tłuszczów nasyconych.

Na przykład, pół litra ekologicznego pełnotłustego mleka (lub równoważne spożycie tłuszczu z innych produktów mlecznych, takich jak masło czy ser) dostarcza około 16 proc. (39 mg) zalecanej dziennej dawki długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3, podczas gdy konwencjonalne mleko zapewnia pokrycie zapotrzebowania w 11 proc. (25 mg).

Inne pozytywne różnice w profilu kwasów tłuszczowych związane są m.in. z mniejszą zawartością kwasu mirystynowego i palmitynowego w ekologicznym mięsie, a także z niższym stosunkiem kwasów omega-6 do omega-3 (n-6/n-3) w mleku ekologicznym. Zaobserwowano również wyższe stężenie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak witamina E, karotenoidów.

Prezentowane badania wykazały, że bardziej pożądaną profil kwasów tłuszczowych w mleku ekologicznym jest ściśle związany ze sposobem żywienia krów (przede wszystkim z chowem pastwiskowym, większym spożyciem pasz zielonych i ograniczonym udziałem koncentratów paszowych w diecie zwierząt w systemie ekologicznym).

## WIĘCEJ JODU W MLEKU KONWENCJONALNYM

Badania te pokazały jednak, że jest pewien parametr, który na razie wskazuje na przewagę mleka konwencjonalnego nad ekologicznym. To zawartość jodu. Okazuje się, że mleko konwencjonalne ma aż o 74 proc. jodu więcej niż mleko ekologiczne. Jod to pierwiastek niezbędny do syntezy hormonów tarczycy. Zawartość jodu w większości produktów spożywczych, z wyjątkiem owoców morza, jest niska. W związku z tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wzbogacanie w jod soli kuchennej. Szeroko stosowane jest również wzbogacanie jodem pasz dla zwierząt - aby zwiększyć stężenia jodu w mleku, zarówno ekologicznym, jaki i konwencjonalnym. Jak pokazują jednak badania, na razie więcej jodu jest obecne w mleku konwencjonalnym.

Autorzy badań zachęcają do kontynuowania debaty publicznej i naukowej na ten temat. Cała baza danych stworzona i zastosowana w tej analizie jest bezpłatnie dostępna [na stronie Uniwersytetu Newcastle](#).

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24957.html>



29-05-2026

## **Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu**

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

## **Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości**

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

## **Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...**

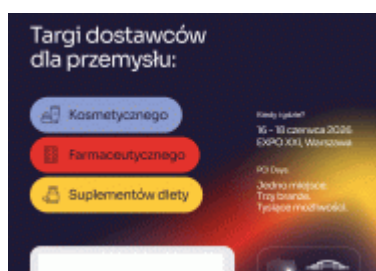
Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

## Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

## Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

## Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

**Informacje dnia:** [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

**Partnerzy**