GAZETA wyborcza
wyborcza.pl
NIE MA WOLNOŚCI BEZ SOLIDARNOŚCI
Piątek, 27 września 2019 | redaktor prowadzący Jarosław Kurski | cena gazety 4,99 zł (w tym 8% VAT) | nr 226.9202,1
nakład 209 tys. +192 tys. prenumerat cyfrowych

TYLKOZDROWIE

# CZY JEDZENIE EKOLOGICZNE JEST ZDROWSZE?

▶26

FOT. SHUTTERSTOCK, AXN CENTRAL EUROPE LLC

WYBORCZATV

## ULTRAVIOLET 2.0

Detektywka amatorka i policjant po przejściach na tropie zbrodni w Łodzi

**Alarmujące dane GUS**

# Usługi coraz droższe

**Ceny rosną, choć wydaje się, że inflacja jest w ryzach.** I nie chodzi tu tylko o żywność, która drożała rekordowo. Ceny usług jeszcze bardziej biją nas po kieszeni

**Hubert Orzechowski**

Według Głównego Urzędu Statystycznego wywóz śmieci jest już średnio o 27,1 proc. droższy niż przed rokiem. Wycieczki zagraniczne podrożały o 10 proc. Usługi transportowe – o 6 proc. Za prywatne wizyty u lekarza płacimy o prawie 6 proc. więcej niż przed rokiem. Za wizytę u fryzjera – o 5,5 proc. więcej. Już na pierwszy rzut oka widać, że ceny usług idą

dzi. – Już mało kto się uczy tego zawodu, a jeszcze mniej w nim wytrzymuje – wyjaśnia Marzena.

### Płace w górę, ceny też

Ekonomiści tłumaczą, że wzrost cen usług wszelkich branż ma jeden wspólny mianownik: wyższe koszty pracy. To efekt m.in. dobrej koniunktury w gospodarce, który sprawił, że bezrobocie spadło do rekordowo niskich poziomów,

Nie pojedziemy się strzyc do Bukaresztu.

Ale koniunktura i sytuacja na rynku pracy to niejedyne czynniki pompujące ceny usług. Swoje trzy grosze dokłada państwo.

### Bardzo drogie śmieci

Za wywóz śmieci mieszkańcy Dąbrowy Górniczej jeszcze niedawno płacili 12 zł miesięcznie od osoby za śmieci segregowane i 20 zł za niesegregowane. Teraz płacą odpowiednio 20 zł i 40 zł. To podwyżka o 100 proc. W podobnej sytuacji są mieszkańcy Kalisza, Legionowa, Rybnika, Zielonej Góry i wielu innych miejsc w Polsce. To efekt zapóźnienia naszych przepi-

Jednocześnie część lekarzy rezygnuje z pracy w szpitalach i poradniach na rzecz prywatnych klinik – komentuje Jakub Kosikowski, lekarz rezydent onkologii klinicznej, niegdyś działacz Porozumienia Rezydentów Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Lekarzy. W państwowej służbie zdrowia pacjenci są umawiani na wizyty w odstępie 6-10 minut. Żaden prywatny operator sobie na to nie pozwoli. Tam na jedną wizytę przeznacza się minimum 15 minut.

### Prywatne zastępuje państwowe

# Czy ekologiczne jedzenie to zdrowsze jedzenie

FOT. SHUTTERSTOCK

**Ekologicznie uprawiane rośliny mają mniej szkodliwych substancji,** za to więcej witamin i minerałów – wynika z ostatnich badań.

**Margit Kossobudzka**

Naukowcy i specjaliści od zdrowia radzą nam, by odchodzić od mięsa na rzecz diety roślinnej, bo to lepsze dla naszego zdrowia. Ekolodzy i aktywiści środowiskowi podkreślają zaś, że dieta bogata w warzywa i owoce zamiast w mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego dba o nasze środowisko.

Klimatolodzy alarmują z kolei, że świat za chwilę stanie na krawędzi zagłady, jeśli nie zaczniemy poważniej traktować potrzeb naszej planety.

Wielu ludzi coraz częściej szuka żywności ekologicznej, produkowanej z poszanowaniem wartości zrównoważonego rozwoju. Żywności, której wytworzenie nie pozwala na stosowanie sztucznych nawozów i środków ochrony.

Raport z badań przeprowadzonych przez IMAS International (firmę badania rynku i opinii) wskazuje, że branża ekologiczna w Polsce szybko się rozwija, a będzie rozwijała się jeszcze dynamiczniej. W ciągu ostatnich ośmiu lat wartość rynku żywności organicznej wzrosła w Polsce trzykrotnie. We Francji już 5 proc. zakupów spożywczych to żywność ekologiczna, w Szwajcarii 9 proc., a w Danii 13 proc.

Tylko czy taka ekologiczna żywność ma też dla nas większe wartości odżywcze? Czy naprawdę jest zdrowsza?

## WIĘCEJ PRZECIWUTLENIACZY I WITAMIN

Pojawiają się prace, które wskazują, że żywność ekologiczna rzeczywiście może być lepsza od tej produkowanej konwencjonalnie.

– Ekologicznie uprawiane rośliny w porównaniu z konwencjonalnymi roślinami zawierają mniej szkodliwych substancji, takich jak pozostałości pestycydów, kadmu, azotanów i azotynów, natomiast więcej pożądanych związków, takich jak polifenole i witaminy. Warto o tym pamiętać z uwagi na prozdrowotny wpływ diety bogatej w składniki zawierające związki bioaktywne – mówiła podczas pierwszego Kongresu Rolnictwa i Żywności Ekologicznej ECO FOOD 360 prof. Ewa Rembiałkowska z Zakładu Żywności Ekologicznej na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Prof. Rembiałkowska jest m.in. współautorką prac opublikowanych w piśmie „British Journal of Nutrition". Przygotował je międzynarodowy zespół badawczy koordynowany przez prof. Carlo Leiferta z Uniwersytetu Newcastle (Wlk. Brytania). Jedno z tych badań dowodzi, że żywność ekologiczna znacząco różni się pod względem składu chemicznego od żywności konwencjonalnej. Jest to metaanaliza, w której uwzględniono aż 343 różne badania.

*W jabłkach, cebuli, ziemniakach, kapuście, pomidorach i papryce z ekologicznych upraw zawartość witamin C i B jest większa*

– Z naszych analiz wynika, że dieta oparta w większości na surowcach i produktach ekologicznych z uwagi na ich skład powinna wpływać korzystnie na zdrowie kobiety ciężarnej oraz rozwój jej dziecka – tłumaczyła podczas kongresu prof. Rembiałkowska. Jej zdaniem badania z udziałem ludzi wskazują też, że regularne spożywanie żywności ekologicznej może ograniczyć występowanie chorób alergicznych, stanu przedrzucawkowego u kobiet ciężarnych, spodziectwa u noworodków męskich, a także nowotworów, nadwagi i otyłości!

– Niezbędne są dalsze badania zwierząt i ludzi, aby lepiej zrozumieć mechanizmy wpływu żywności ekologicznej na organizmy – podkreślała prof. Rembiałkowska.

Z kolei z pracy innej polskiej młodej badaczki Sylwii Siebielec z Instytutu Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa w Puławach wynika, że w jabłkach, cebuli, ziemniakach, kapuście, pomidorach i papryce pochodzących z ekologicznych upraw zawartość witamin C i B jest o wiele wyższa niż w przypadku owoców i warzyw z konwencjonalnych upraw.

W składzie ekologicznej żywności jest też wyższa zawartość składników mineralnych: żelaza w marchwi, magnezu w czarnej porzeczce, fosforu w selerze, potasu w szpinaku i wapnia w wiśniach.

## LEPSZE KWASY TŁUSZCZOWE

A co z ekologicznym mięsem? Wspólne badania Brytyjczyków, Amerykanów, Francuzów, Włochów, Szwajcarów, Norwegów i prof. Rembiałkowskiej wskazują na istnienie wyraźnych różnic pomiędzy ekologicznym i nieekologicznym mlekiem i mięsem. Ekologiczne produkty zawierają około 50 proc. więcej dobroczynnych kwasów omega-3 w porównaniu z produktami konwencjonalnymi; ekologiczne mięso charakteryzuje się nieco mniejszą zawartością dwóch nasyconych kwasów tłuszczowych (mirystynowego i palmitynowego), których spożywanie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego. Ale ekomięso zawiera z kolei o 40 proc. więcej sprzężonego kwasu linolowego (CLA) oraz żelaza, witaminy E i niektórych karotenoidów. Mleko konwencjonalne zawiera o 74 proc. więcej jodu, a także nieznacznie więcej selenu.

– 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. 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 – komentował pracę Chris Seal, profesor żywności i żywienia człowieka na Uniwersytecie Newcastle.

Pół litra ekologicznego pełnotłustego mleka (lub równoważne spożycie tłuszczu z innych produktów mlecznych, takich jak 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).

Inny profil kwasów tłuszczowych w mleku ekologicznym jest związany ze sposobem żywienia krów (przede wszystkim z chowem pastwiskowym).

Oczywiście potrzebne są kolejne dowody na korzyści zdrowotne żywności ekologicznej, by móc z pewnością powiedzieć, że jest ona zdrowsza niż konwencjonalna.

## Bio, eko czy organic?

• W Unii Europejskiej jest jeden system rolnictwa ekologicznego i wszystko, co nazywamy żywnością ekologiczną, żywnością bio itd., kwalifikuje się jako produkt rolnictwa ekologicznego. Jeżeli w nazwie produktów występują elementy „eko", „bio", „organiczny", to z urzędu podlegają one przepisom o żywności ekologicznej. Wynika to z nomenklatury w różnych językach: w jednych dominuje słowo „organic", w innych „eko" albo „bio".

• „Bio" nie oznacza, że to żywność mniej ekologiczna niż organiczna, a organiczna bardziej niż ekologiczna. Te określenia są równoważne. Liczy się certyfikat poświadczający, że produkt został otrzymany zgodnie z kryteriami produkcji ekologicznej. Każdy produkt ze znakiem jakości eko musi mieć taki certyfikat. System kontroli ekologicznych produktów obejmuje wszystkie etapy, począwszy od produkcji, poprzez przechowywanie, przetwarzanie, po dystrybucję.


# Usuń zaćmę i odzyskaj wzrok!

**Dzisiejsze zabiegi usunięcia zaćmy są tak nowoczesne, że nie tylko pozwalają widzieć wyraźnie, ale także usuwają współistniejącą wadę wzroku. Pozytywną informacją dla osób cierpiących z powodu zaćmy jest to, że KAŻDĄ zaćmę da się wyleczyć, ale im wcześniej to zrobimy, tym większa szansa na sukces.**

Optegra
EYE HEALTH CARE

**O skutecznym leczeniu zaćmy rozmawiamy z lek. med. Anną Siemiątkowską,**
Specjalistą Okulistyki z Kliniki Okulistycznej Optegra w Warszawie.

**Wizyta kwalifikacyjna to pierwszy krok w procesie leczenia zaćmy.**
Do pierwszych objawów zaćmy należy pogorszająca się ostrości widzenia, widzenie jak za mgłą oraz ciągła wymiana okularów na mocniejsze. To są pierwsze objawy, których nie powinno się lekceważyć. Należy jak najszybciej skorzystać ze specjalistycznej wizyty w gabinecie okulistycznym. W trakcie wizyty lekarz specjalista zdiagnozuje problemy pacjenta, odpowie na wszystkie pytania oraz dostosuje rodzaj soczewki do jego oczekiwań.

**Wybór soczewki do zabiegu to decyzja na całe życie.**
Jedyną skuteczną metodą usunięcia zaćmy, jest wykonanie zabiegu polegającego na usunięciu zmętniałej, naturalnej soczewki i wszczepieniu w jej miejsce soczewki sztucznej. W leczeniu chirurgicznym zaćmy mamy do wyboru soczewki podstawowe lub zaawansowane (multifokalne). Pierwszy typ soczewek poprawia ostrość wzroku na jedną odległość (dal lub bliż), co powoduje, że Pacjenci po zabiegu usunięcia zaćmy nadal muszą wspomagać się okularami.

**Jak jednocześnie usunąć zaćmę i wyeliminować wadę wzroku?**
Obecnie soczewki zaawansowane (multifokalne) to rozwiązanie, które nie ma sobie równych na rynku. Jako jedyne umożliwiają jednoczesne usunięcie zaćmy oraz korekcję wady wzroku skutecznie i trwale (do końca życia). Dzięki nim w trakcie jednego zabiegu możemy pozbyć się schorzenia i odzyskać wzrok. To zaawansowane soczewki zapewniające widzenie do