

## **Mediteran u oku i na tanjuru: Maslinovo ulje kao okosnica "dobrih" masnoća**

U organizaciji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija Sveučilišta u Splitu i Medicinskog fakulteta u Splitu, provedena je aktivnost projekta Reconnecting Science with the Blue Society – Blue-connect 2.0 Sveučilišta u Splitu- **Mediteran u oku i na tanjuru: Maslinovo ulje kao okosnica "dobrih" masnoća.**

Radionica je održana dana 31. siječnja 2025. godine na Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije. Na početku radionice prezentirano je breme kroničnih nezaraznih bolesti te prevalencija rizičnih čimbenika, kao i zaštitni čimbenici među kojima je pravilna prehrana jedna od ključnih. Prikazane su osnovne osobitosti mediteranske prehrane koja je već osmu godinu zaredom proglašena ukupno najboljom prehranom današnjice. U mediteranskoj prehrani kao primarni izvor masnoća savjetuje se maslinovo ulje. Uravnoteženi kemijski sastav maslinovog ulja, osim što daje poseban okus i miris jela, preporučuje se kao dio svakodnevne prehrane u svim životnim dobima, a posebno tijekom pojedinih bolesti i stanja. Visoka cijena maslinovih ulja, posebice u zadnje vrijeme, kao i različite vrste maslinovih ulja koje se nalaze na tržištu koje variraju u nutritivnoj vrijednosti, upućuju na pozornost kod odabira maslinovog ulja. Kvaliteta maslinovog ulja se procjenjuje u ovlaštenim laboratorijima, od kojih su dva u Hrvatskoj, u Splitu na Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije te u Poreču. Tijekom radionice, sudionici su se okušali u organoleptičkoj ocjeni kvalitete više uzoraka maslinovog ulja vođeni uputama o pravilima ocjenjivanja, izrazili svoje dojmove i obrazložili svoje ocjene. Velika zainteresiranost i suradljivost sudionika ispunila je cilj ove radionice, a kako su sami naveli, bilo im je poučno i zabavno. Radionicu su vodile djelatnice Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, nastavne baze Sveučilišta u Splitu, koji su i nastavnice Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija i Medicinskog fakulteta u Splitu; prof. prim. dr. sc. Anamarija Jurčev Savičević, doc. dr. sc. Knezović Zlatka i doc. prim. dr. sc. Željka Karin.





**NASTAVNI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**  
SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE



Sveučilište  
u Splitu  
University  
of Split



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
MEDICINSKI FAKULTET  
UNIVERSITY OF SPLIT  
SCHOOL OF MEDICINE



Sveučilište u Splitu  
Sveučilišni odjel zdravstvenih studija