

Neka budemo na Mediteranu i po mediteranskoj prehrani

U organizaciji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija Sveučilišta u Splitu i Medicinskog fakulteta u Splitu, održat će se aktivnost projekta Reconnecting Science with the Blue Society – Blue-connect 2.0 Sveučilišta u Splitu- **Neka budemo na Mediteranu i po mediteranskoj prehrani.**

Mediteranska prehrana je način uravnotežene pravilne prehrane s nutritivno bogatim namirnicama koje djeluju kao antioksidansi, protupalno, imunostimulirajuće i antikancerogeno. U radionici će se prezentirati zašto se mediteranska prehrana smatra zlatnim standardom pravilne prehrane i blagotvornog utjecaja na zdravlje; od smanjenja rizika od kardiovaskularnih bolesti, preuranjene smrti i dijabetesa tipa 2, očuvanja kognitivnih sposobnosti, smanjivanja depresije, povećane kvalitete života do usporavanja starenja. Nažalost, bez obzira na sve dobre zdravstvene učinke mediteranske prehrane, industrijalizacija i globalizacija mijenjaju naše prehrambene navike te se ova prehrana sve manje prakticira u zemljama Mediterana, a breme kroničnih nezaraznih bolesti, mahom preventabilnih promjenama životnih navika, je visoko.

Mediteranska prehrana sadržava maslinovo ulje kao primarni izvor masnoća. Tijekom radionice, sudionici će se kroz praktičan rad na uzorcima maslinovog ulja, upoznati s negativnim svojstvima maslinovog ulja, koje su posljedica loših proizvodnih procesa i neodgovarajućeg čuvanja. Radionicu će voditi 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. Radionica će se održati dana 25. veljače 2025. godine u 12,50h - 13,50 h na Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije. Radi ograničenog broja sudionika na radionici, moli se najava sudjelovanja do 14. veljače 2025. godine na mobitel 091 45 12 053.



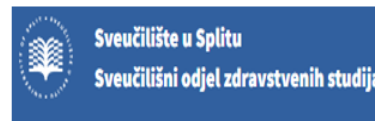
**NASTAVNI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**
SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE



Sveučilište
u Splitu
University
of Split



SVEUČILIŠTE U SPLITU
MEDICINSKI FAKULTET
UNIVERSITY OF SPLIT
SCHOOL OF MEDICINE



Sveučilište u Splitu
Sveučilišni odjel zdravstvenih studija