

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, održana je 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. 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. Tijekom predavanja se prezentiralo zašto se mediteranska prehrana smatra zlatnim standardom pravilne prehrane i blagotvornog utjecaja na zdravlje. Prikazali su se rezultati istraživanja vezani za smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti, preuranjene smrti i dijabetesa tipa 2, očuvanje kognitivnih sposobnosti, smanjivanje depresije, povećanje kvalitete života te usporavanje starenja.

Mediteranska prehrana sadržava maslinovo ulje kao primarni izvor masnoća. Tijekom radionice, sudionici su kroz praktičan rad na uzorcima maslinovog ulja, upoznati s negativnim svojstvima maslinovog ulja, koje su posljedica loših proizvodnih procesa i neodgovarajućeg čuvanja. 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 i doc. dr. sc. Knezović Zlatka.

Zainteresiranost sudionika za radionicu, diskusiju i praktičan rad te njihove pozitivne povratne informacije, su potencijal za razvijanje zdravih životnih stilova, ovom prigodom vezanim za mediteransku prehranu.



**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

