



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa Investeeringud
maapiirkondadesse



BioCC

Söömine, toit ja funktsionaalsus



Mihkel Zilmer
meditsiinidoktor,
meditsiinilise biokeemia professor

BioCC OÜ korraldatud infopäev teemal
„Toiduainete funktsionaalsus“
10.12.2019. Tartu Teaduspark, Riia mnt 181A



Põhipunktid

- Inimese ainevahetus ja söömine ja riiklikud soovitused/dokumendid
- Korrektsed mõisted versus plagiaatmõisted
- Praktikas tõestunud kogemused kogu maailmast
- Maailma riikide riiklikud toitumissoovitused
- Funktsionaalne toit ja selle loomise arendamise võimalused, ettevõtted ja teadlased
- Funktsionaalne toit ja ökoloogiline jalajälg

Miks kasutada funktsionaalset toitu?

- Targem, kasulikum, odavam on tervist hoida ning haigusi ennetada kui hiljem ravida.
- Kui on olemas toidud, mis avaldavad inimorganismile tervis-soodsat mõju, on meil võimalik teadliku toiduvalikutega paremini aidata kaasa enda tervisele ja heaolule
- Söömisharjumused on muutunud:
 - Aega on vähem
 - Tervislikku toitu asendab väga tihti kiir- või valmistoit
 - Võimalus vähendada krooniliste haigustega seotud probleeme (sotsiaalmajandusliku kulutuste vähendamine)