

ΕΝΟΤΗΤΑ 2



Boosting Innovation for Food SMEs

Προσθήκη αξίας στην φυτική παραγωγή σε επίπεδο αγροκτήματος και μεταποίησης



www.plantpowerproject.eu



Co-funded by
the European Union



Ενότητες Ανοικτών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων (OERs) Plant Power © 2025 από την Plant Power Partnership με άδεια χρήσης CC BY 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Περιεχόμενα

01

Σκοπός και Στόχοι

02

Τεχνολογίες και νέες στρατηγικές για την παραγωγή ασφαλών, βιώσιμων και υγιεινών προϊόντων φυτικής προέλευσης

03

Μη θερμικές τεχνολογίες - υψηλή υδροστατική πίεση (HHP) - για ασφαλή, βιώσιμα και υγιή προϊόντα φυτικής προέλευσης

04

Ελεγχόμενη βλάστηση: γεφύρωση της προγονικής διαδικασίας με τη σύγχρονη καινοτομία

05

Επισήμανση προϊόντων φυτικής προέλευσης: κανονιστικές πτυχές και προοπτικές της αγοράς



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

Περιεχόμενα

06

Διατροφή: κλινική εκπαίδευση σχετικά με τα κενά και τις ευκαιρίες στις φυτικές δίαιτες – βέλτιστες πρακτικές για τη διάγνωση και τις συστάσεις

07

Επισκόπηση



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them



01

Σκοπός και Στόχοι

Σκοπός

Αυτή η ενότητα διερευνά πώς οι σύγχρονες τεχνολογίες και οι παραδοσιακές μέθοδοι βελτιώνουν τα φυτικά τρόφιμα.

Οι ΜΜΕ θα κατανοήσουν τους κύριους παράγοντες και τις ευκαιρίες που σχετίζονται με την τεχνολογία και πώς μπορούν να συμβάλουν στην παραγωγή καλύτερων και ασφαλέστερων τροφών φυτικής προέλευσης.



Στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- Πώς τα φυτικά προϊόντα μπορούν να προσφέρουν απαραίτητες γεύσεις, θρεπτικά συστατικά και βιοδραστικές ενώσεις που μπορούν να συμβάλουν στα οφέλη για την υγεία των φυτικών τροφών· τεχνολογίες που βελτιώνουν τη θρεπτική τους ποιότητα, τη βιοδιαθεσιμότητα και τη λειτουργικότητά τους.
- Ανακαλύψουν πώς λειτουργεί η συγκεκριμένη τεχνολογία τροφίμων και πώς μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση και τον μετασχηματισμό των φυτικών προϊόντων.
- Εξερευνήσουν τις χρήσεις αυτών των τεχνολογιών στην πραγματική ζωή, οι οποίες χρησιμοποιούνται ήδη στην παρασκευή ποτών, σνακ και εναλλακτικών λύσεων κρέατος.
- Μάθουν για τη χρήση των τεχνολογιών.
- Καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες των διαφόρων σταδίων ζωής ως καταναλωτής φυτικής προέλευσης.

02

Τεχνολογίες και νέες
στρατηγικές για την
παραγωγή ασφαλών,
βιώσιμων και υγιεινών
προϊόντων φυτικής
προέλευσης



Επισκόπηση Μαθησιακού Ταξιδιού

Εξερευνήστε τον πολύπλευρο ρόλο των φυτικών τροφίμων στη διατροφή, την τεχνολογία τροφίμων και τη δημόσια υγεία μέσω καινοτόμων μεθόδων επεξεργασίας και βιώσιμων πρακτικών.



Πηγές τροφίμων φυτικής προέλευσης: Διατροφικές και υγειονομικές δυνατότητες

Η αυξανόμενη δημοτικότητα των φυτικών τροφών αντανακλά σημαντικές αλλαγές στον τρόπο που οι άνθρωποι σκέφτονται την υγεία, την περιβαλλοντική ευθύνη και την ευημερία των ζώων. Τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης παρέχουν μια εκτενή γκάμα μικροθρεπτικών συστατικών απαραίτητων για την κυτταρική λειτουργία, την ενζυμική δραστηριότητα και τη φυσιολογική ομοιόσταση.



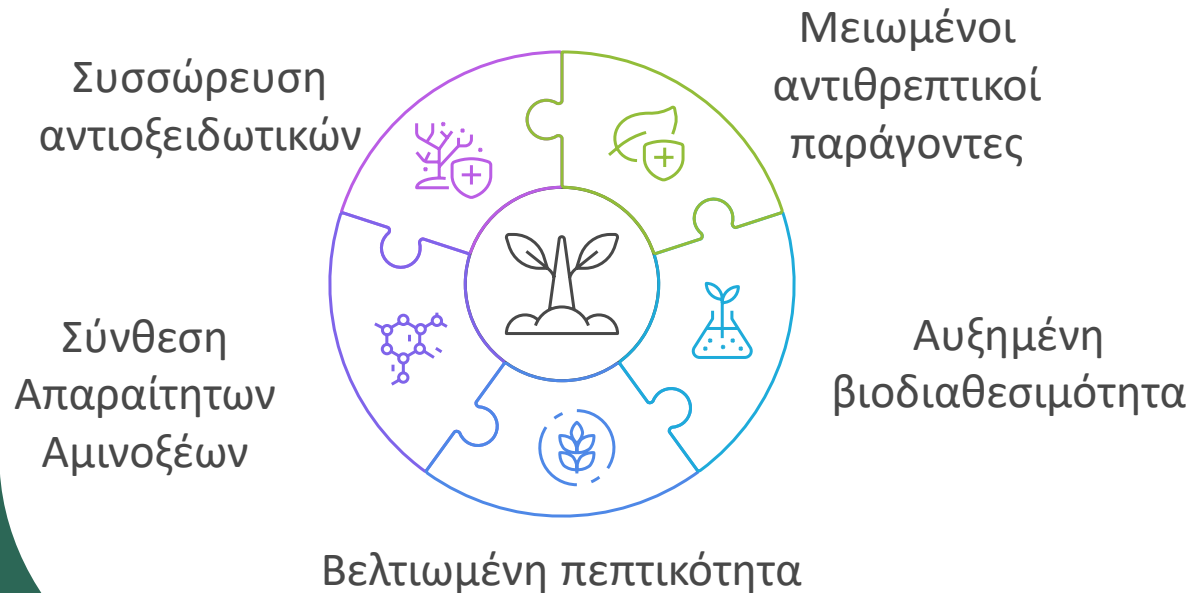
Βασικά Διατροφικά Συστατικά



Παραδοσιακή Βελτίωση: Βλάστηση και Ζύμωση

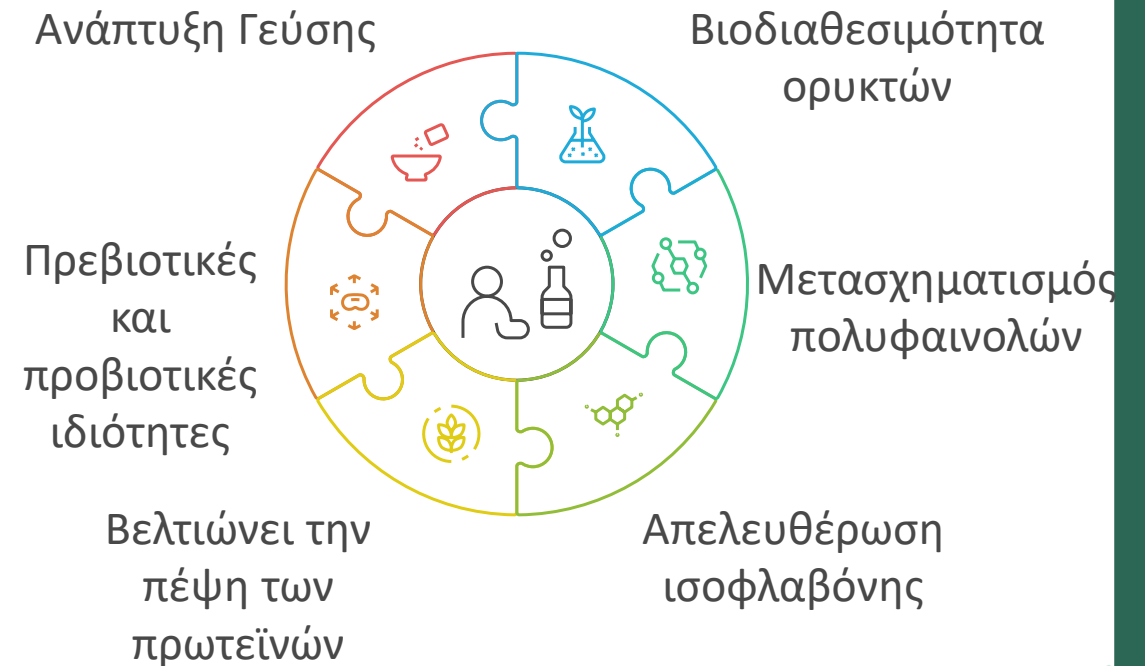
Βλάστηση

Μία παραδοσιακή, χαμηλού κόστους τεχνική που ενεργοποιεί ενδογενή ένζυμα και βιοχημικές μεταμορφώσεις για επαύξηση της θρεπτικής ποιότητας.



Ζύμωση

Οι μικροοργανισμοί μεταβολίζουν τα φυτικά υποστρώματα, παράγοντας βιοδραστικές ενώσεις όπως βιταμίνες, βιοδραστικά πεπτίδια και λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας.



Προχωρημένες Τεχνολογίες Επεξεργασίας

Αυτές οι τεχνολογίες προσφέρουν ισχυρά εργαλεία για τη δημιουργία τροφίμων με σταθερή διατήρηση, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και εξαιρετικά εύγευστα, που ευθυγραμμίζονται με τους στόχους απόδοσης, ανάκαμψης και ευεξίας, ενώ παράλληλα υποστηρίζουν τη βιώσιμη επεξεργασία τροφίμων.

Απενεργοποιεί μικροοργανισμούς ενώ διατήρηση θρεπτικά συστατικά. Διατηρεί τη θρεπτική ακεραιότητα και ενισχύει τη διάρκεια ζωής.

Υψηλή
υδροστατική
πίεση

Μετατρέπει φυτικής προέλευσης συστατικά σε ανάλογα κρέατος και σνακ. Μειώνει αντι-θρεπτικούς παράγοντες και βελτιώνει ορυκτόβιοδιαθεσιμότητα.

Εξώθηση

Βελτιώνει τη σταθερότητα και τη διανομή των ευαίσθητων ενώσεων. Προστατεύει τα βιοενεργά συστατικά και βελτιώνει τη βιοδιαθεσιμότητα.

Νανοενθυλάκωση

Βιώσιμη
Επεξεργασία
Τροφίμων





Προκλήσεις στον τομέα των φυτικών προϊόντων

Διατύπωση Ανησυχιών

Πολλά εμπορικά διαθέσιμα προϊόντα υφίστανται υψηλή επεξεργασία με αυξημένα επίπεδα αλατιού, κορεσμένων λιπαρών, ραφινρισμένων ελαίων ή πρόσθετων σακχάρων, υπονομεύοντας την αντιληπτή υγιεινή διατροφή και δημιουργώντας κενά μεταξύ των προσδοκιών των καταναλωτών και των πραγματικών διατροφικών προφίλ.

Θέματα Αλλεργιών

Βασικά συστατικά όπως η σόγια, το σιτάρι (γλουτένη), οι ξηροί καρποί και τα όσπρια είναι κοινά αλλεργιογόνα, γεγονός που αποτελεί εμπόδιο για ευαίσθητους πληθυσμούς και περιπλέκει την καθολική σύνθεση. Η διασταυρούμενη μόλυνση και η ανεπαρκής επισήμανση αυξάνουν τους κινδύνους.

Αποσύνδεση των αισθήσεων

Η υφή, η γεύση και η εμφάνιση ενδέχεται να μην ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των καταναλωτών, ιδιαίτερα μεταξύ εκείνων που έχουν συνηθίσει σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, μειώνοντας τις επαναλαμβανόμενες αγορές και τη συνολική εμπιστοσύνη.



Προκλήσεις στον τομέα των φυτικών προϊόντων

Επιπτώσεις της επεξεργασίας

Οι επεξεργασίες σε υψηλή θερμοκρασία μπορούν να υποβαθμίσουν τα θερμοευαίσθητα θρεπτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες, οι πολυφαινόλες, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και τα βιοδραστικά πεπτίδια. Η ποιότητα των πρωτεϊνών και η βιοδιαθεσιμότητα των αμινοξέων μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά χωρίς προσεκτικό έλεγχο.

Καταναλωτικός Σκεπτικισμός

Αυξανόμενη αντίσταση απέναντι στα «υπερ-επεξεργασμένα» τρόφιμα με μακριές, άγνωστες λίστες συστατικών. Η χρήση ΓΤΟ, συνθετικών προσθέτων ή νέων πρωτεϊνών μπορεί να πυροδοτήσει δημόσια αντίσταση χωρίς διαφάνεια και εκπαίδευση.

Ρυθμιστική Ασυνέπεια

Οι διαφορετικές δικαιοδοσίες διαφέρουν ως προς τους ορισμούς, τις εγκρίσεις και την επισήμανση των φυτικών προϊόντων. Οι προκλήσεις στην τυποποίηση των προϊόντων, τη σαφήνεια της επισήμανσης και το διασυνοριακό μάρκετινγκ περιορίζουν την επικοινωνία των διατροφικών και περιβαλλοντικών πλεονεκτημάτων.



**ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ
ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ
ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ**





03

Μη θερμικές τεχνολογίες
- υψηλή υδροστατική
πίεση (ΗΗΡ) - για
ασφαλή, βιώσιμα και
υγιή προϊόντα φυτικής
προέλευσης

Επισκόπηση Μαθησιακού Ταξιδιού

Η Υψηλή Υδροστατική Πίεση (HHP) είναι μια επαναστατική μη θερμική τεχνολογία που εφαρμόζει ομοιόμορφη ισοστατική πίεση για την απενεργοποίηση μικροοργανισμών και ενζύμων, διατηρώντας παράλληλα τη θρεπτική και οργανοληπτική ποιότητα. Αυτή η ενότητα διερευνά τις αρχές, τον εξοπλισμό, τις εφαρμογές και τον ρόλο της HHP στη δημιουργία καθαρών, βιώσιμων φυτικών τροφίμων.



Τι είναι η υψηλή υδροστατική πίεση;

Ομοιόμορφη Επεξεργασία

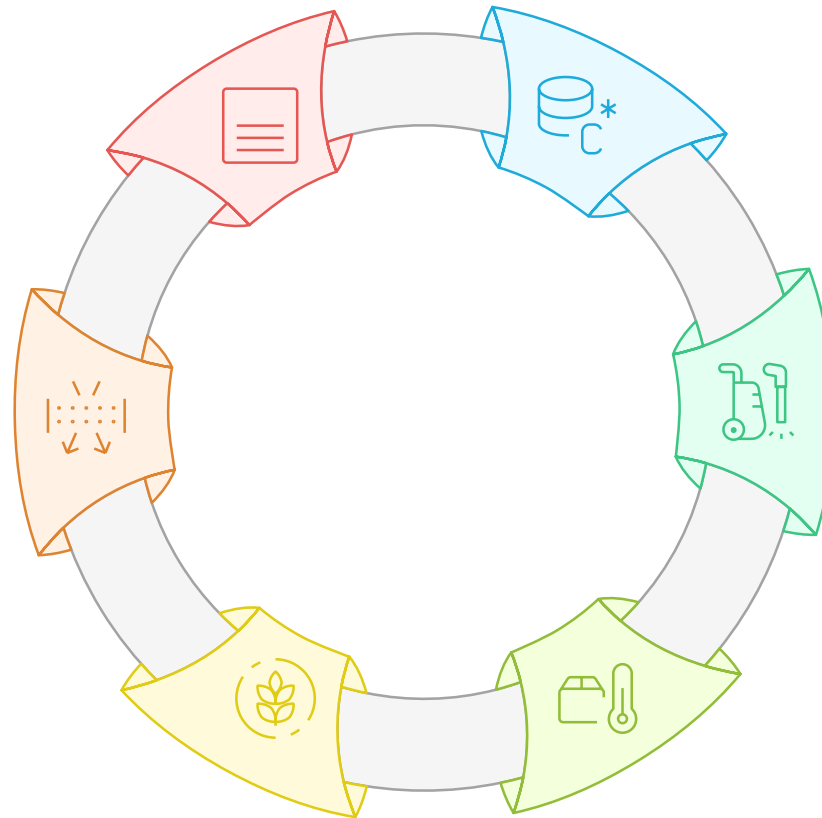
Εξασφαλίζει συνεπή
αποτελέσματα σε όλο τη
το φαγητό

Ισοστατικό Μετάδοση Πίεσης

Κατανέμει την πίεση
ομοιόμορφα σε όλες
τις κατευθύνσεις

Ποιότητες που θυμίζουν φρεσκάδα

Διατηρεί τη φυσική
γεύση και υφή



Μη θερμική συντήρηση

Διατηρεί τα τρόφιμα
χωρίς θερμότητα

Εφαρμογή υψηλής πίεσης

Χρησιμοποιεί πιέσεις
μεταξύ 100-600 MPa

Περιβάλλοντος/ Θερμοκρασίες ψύξης

Λειτουργεί σε θερμοκρασία
δωματίου ή σε χαμηλές
θερμοκρασίες

Πώς η ΗΗΡ διατηρεί την ασφάλεια των τροφίμων

Κυτταρική διαταραχή

Η υψηλή πίεση διαταράσσει τις μικροβιακές κυτταρικές μεμβράνες



Ξεδίπλωμα Πρωτεΐνης

Οι ενδοκυτταρικές πρωτεΐνες ξεδιπλώνονται, απενεργοποιώντας τα βακτήρια

Απενεργοποίηση ενζύμων

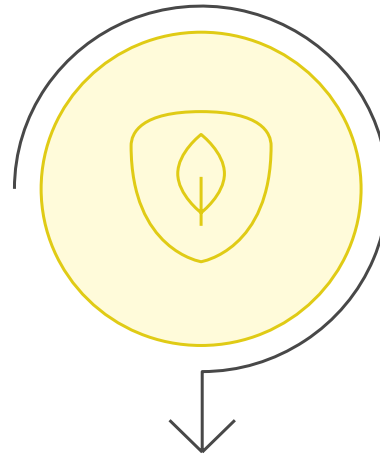
Τα ένζυμα απενεργοποιούνται, αποτρέποντας το μαύρισμα

Διατήρηση Θρεπτικών Συστατικών

Τα θρεπτικά συστατικά παραμένουν άθικτα σε επίπεδα φρέσκων τροφίμων

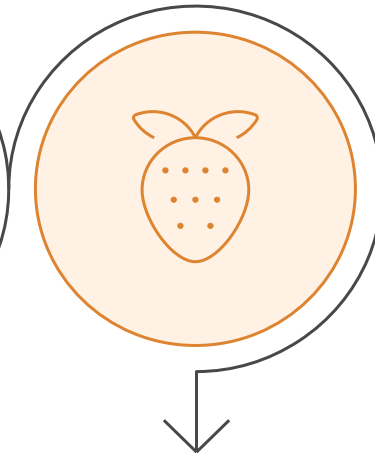


Βασικά οφέλη της τεχνολογίας ΗΗΡ



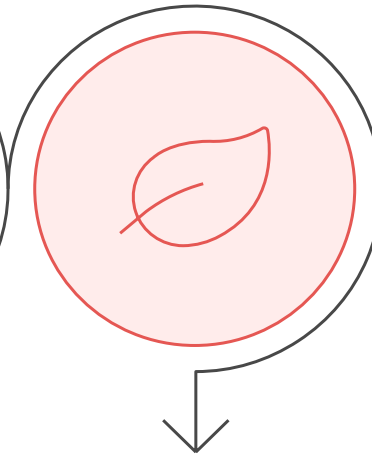
Διατήρηση Θρεπτικών συστατικών

Διατηρεί τις βιταμίνες που είναι ευαίσθητες στη θερμότητα & αντιοξειδωτικά. Θερμική μέθοδοι καταστρέφουν αυτές τις ενώσεις.



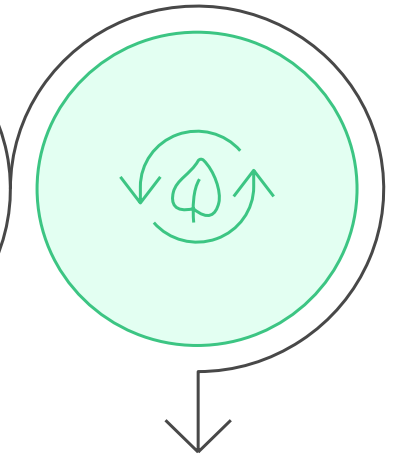
Αισθητήριακη Ποιότητα

Διατηρεί τα φυσικά χρώματα, τα αρώματα και τις υφές. Αποτρέπει την μελανοποίηση Μαϊγιάρ και την αποικοδόμηση των χρωστικών ουσιών



Καθαρή Επιγραφή

Εξαλείφει την ανάγκη για χημικά συντηρητικά. Ανταποκρίνεται στη ζήτηση των καταναλωτών για φυσικά, ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα.



Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα

Μειώνει τη σπατάλη τροφίμων χάρη στην παρατεταμένη διάρκεια ζωής. Καταναλώνει λιγότερη ενέργεια από τη θερμική επεξεργασία.

Εφαρμογές σε φυτικής προέλευσης προϊόντα



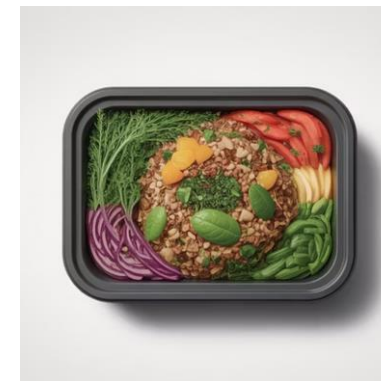
Υγρά προϊόντα

Χυμοί και smoothies ψυχρής
έκθλιψης
Γάλατα φυτικής προέλευσης
(αμυγδάλου, βρώμης, σόγιας)
Λειτουργικά ποτά
Ζωμοί φυτικής προέλευσης

Στερεά και Ημίστερα Προϊόντα



Πουρές φρούτων και λαχανικών
Φυτικά επαλείμματα και ντιπ
Έτοιμα προς κατανάλωση πιάτα με όσπρια
Ανάλογα κρέατος



Παράμετροι Βελτιστοποίησης

Επίπεδο πίεσης

100-600 MPa
ανάλογα με τη μήτρα
του προϊόντος και
τους μικροβιακούς
στόχους

Επιλογή συσκευασίας

Εύκαμπτα υλικά που
αντέχουν στη
συμπίεση και
παρέχουν προστασία
από φράγμα



Χρόνος αναμονής

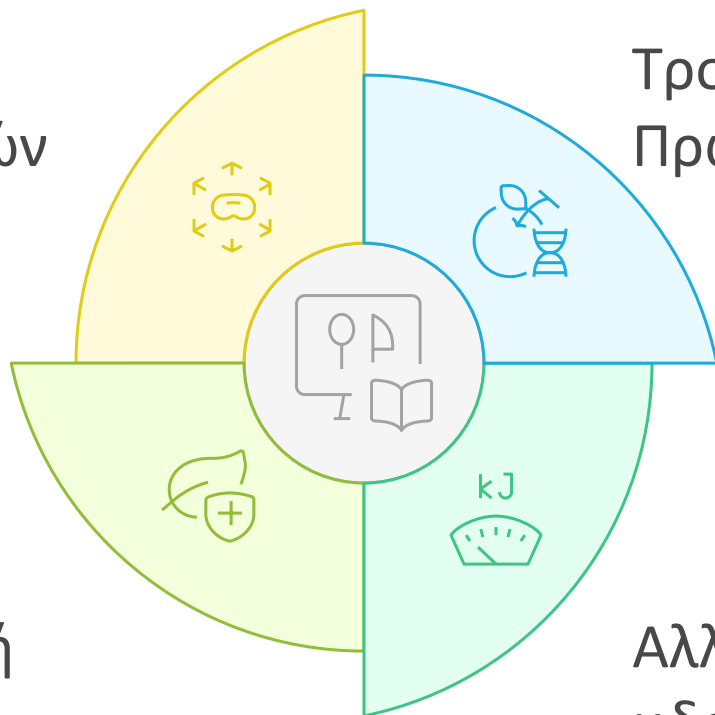
3-6 λεπτά τυπικά για
τις περισσότερες
εφαρμογές,
προσαρμοσμένα για τα
επίπεδα ασφαλείας

Έλεγχος θερμοκρασίας

Θερμοκρασία
δωματίου ή ψύξης για
την ελαχιστοποίηση
της αδιαβατικής
θέρμανσης

Επιδράσεις στη διατροφική σύνθεση

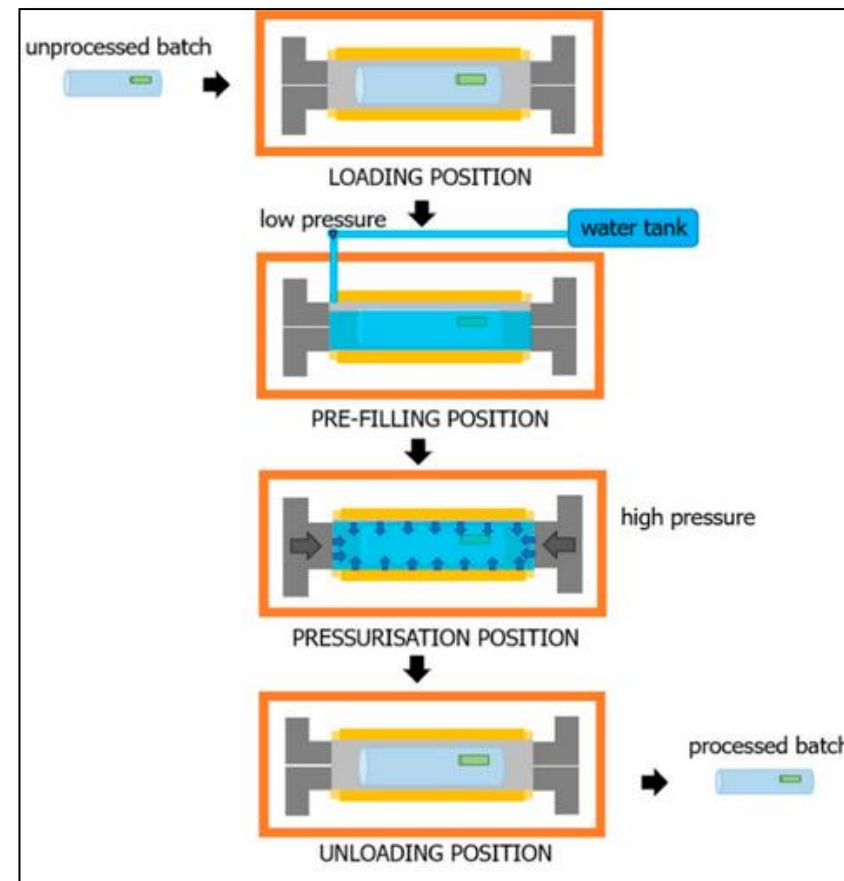
Μείωση
Αντιθρεπτικών
Παράγοντων



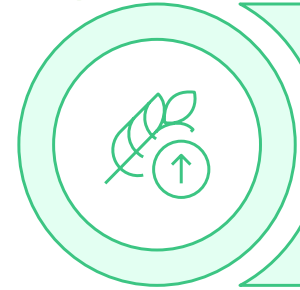
Τροποποίηση
Πρωτεϊνών

Βιοενεργή
ενίσχυση

Αλλαγές στους
υδατάνθρακες



Το μέλλον της επεξεργασίας τροφίμων φυτικής προέλευσης



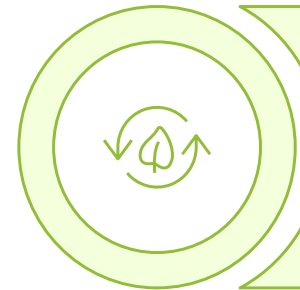
Ανάπτυξη Αγοράς

Η αυξανόμενη ζήτηση για φυτικά τρόφιμα οδηγεί στην ανάπτυξη της αγοράς.



Δυναμικό Καινοτομίας

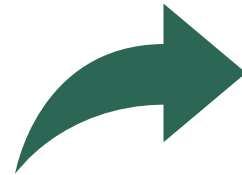
Επιτρέπει την ανάπτυξη νέων προϊόντων διατροφής φυτικής προέλευσης.



Επιπτώσεις στη βιωσιμότητα

Μειώνει τα απόβλητα, την ενέργεια και υποστηρίζει τις τάσεις καθαρής ετικέτας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ
ΥΨΗΛΗΣ ΠΙΕΣΗΣ; ΔΕΙΤΕ
ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΓΙΑ ΝΑ
ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ.





04

Ελεγχόμενη
βλάστηση: γεφύρωση
της προγονικής
διαδικασίας με τη
σύγχρονη καινοτομία

Επισκόπηση Μαθησιακού Ταξιδιού

Η βλάστηση αντιπροσωπεύει μία από τις παλαιότερες μεθόδους παρασκευής τροφίμων της ανθρωπότητας, η οποία τώρα επαναπροσδιορίζεται μέσω της σύγχρονης επιστήμης και τεχνολογίας. Αυτή η αρχαία πρακτική βελτιώνει τη θρεπτική ποιότητα, την πεπτικότητα και τη μαγειρική ευελιξία των σπόρων και των οσπρίων μέσω της ελεγχόμενης βλάστησης.



Σημασία της βλάστησης

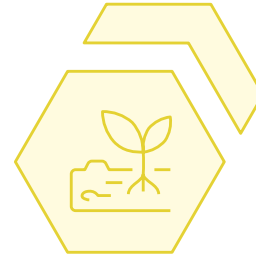
Οφέλη για την υγεία

Βελτιωμένη πέψη,
απορρόφηση θρεπτικών
συστατικών και πρόληψη
ασθενειών



Βιολογική διαδικασία

Περιβαλλοντικά και
φυσιολογικά στάδια της
βλάστησης



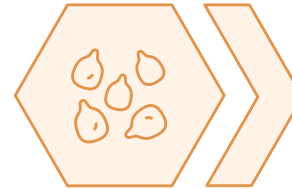
Καινοτομία στα Τρόφιμα

Ο ρόλος της βλάστησης στα
λειτουργικά τρόφιμα και στην
ανάπτυξη φυτικών προϊόντων



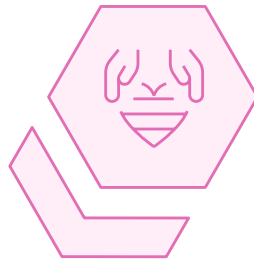
Ενζυμικές Αλλαγές

Βιοχημικοί μετασχηματισμοί
που επηρεάζουν τη σύνθεση
των θρεπτικών συστατικών



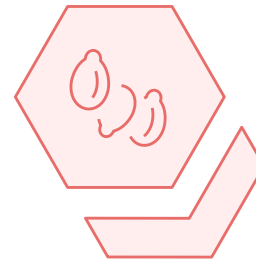
Πολιτιστική Συνάφεια

Ιστορική και πολιτιστική
σημασία στην παρασκευή
τροφίμων



Κοινοί σπόροι

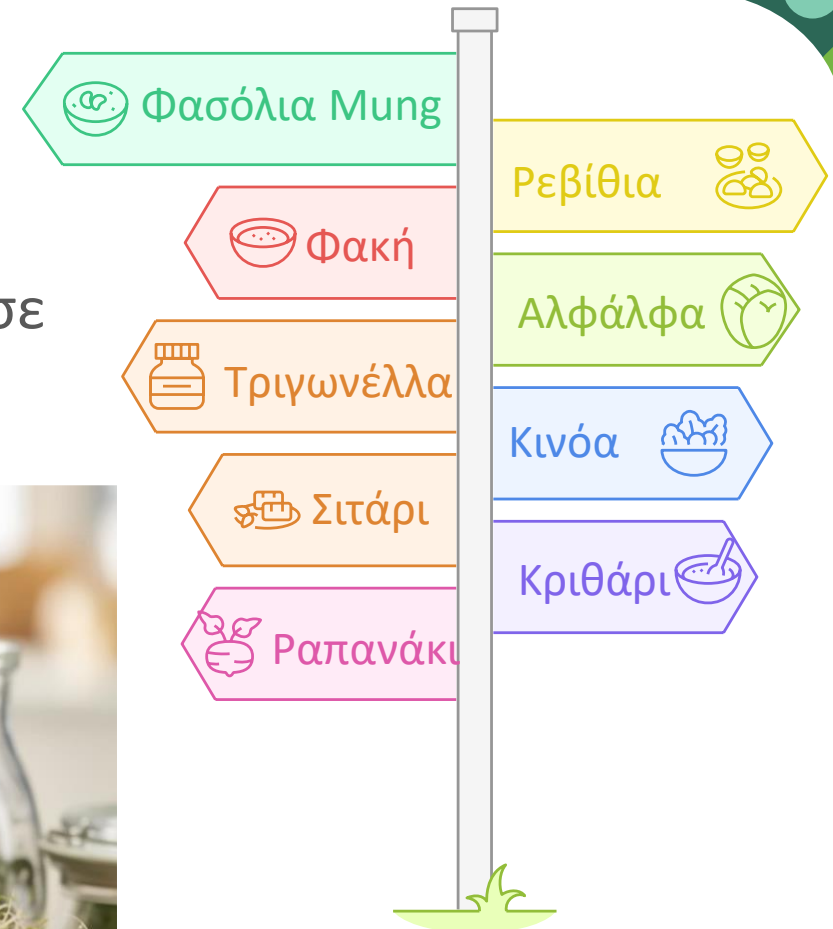
Σπόροι και όσπρια που
χρησιμοποιούνται για τη
βλάστηση και η σημασία τους



Η Επιστήμη της Βλάστησης

Η βλάστηση είναι η βιολογική διαδικασία όπου οι σπόροι, τα δημητριακά ή τα όσπρια αναπτύσσονται σε νεαρά φυτά υπό ελεγχόμενες συνθήκες υγρασίας, θερμοκρασίας και οξυγόνου.

Αυτό αντιπροσωπεύει το πρώτο στάδιο ανάπτυξης των φυτών, που περιλαμβάνει πολύπλοκες φυσιολογικές αλλαγές, όπως η απορρόφηση νερού, η ενζυμική ενεργοποίηση και η κυτταρική διαίρεση.



Ενζυματικό Μετασχηματισμός Κατά την διάρκεια Βλάστηση



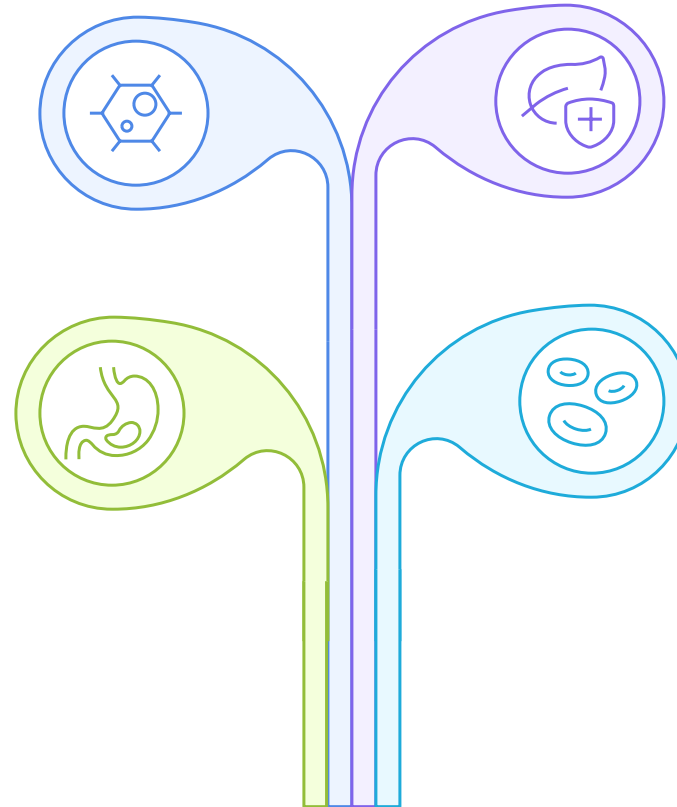
Οφέλη για την υγεία από τα βλαστημένα τρόφιμα

Αντιοξειδωτική Δράση

Μειώνουν το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή με φαινολικές ενώσεις.

Υγεία του Πεπτικού Συστήματος

Αυξάνουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών και μειώνουν την πεπτική δυσφορία.



Υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος

Υποστηρίζουν την υγεία με ενισχυμένες βιταμίνες, μέταλλα και πεπτίδια.

Ρύθμιση γλυκόζης αίματος

Τροποποιούν την γλυκαιμική απόκριση διασπώντας το άμυλο.

Μακροθρεπτικά Συστατικά Απορρόφηση διά μέσου Βλάστησης

Ποιότητα
πρωτεΐνης



Τροποποίηση
υδατανθράκων



Ποιότητα
λιπιδίων



Οι πρωτεάσες υδρολύουν τις αποθηκευμένες πρωτεΐνες σε πεπτίδια και ελεύθερα αμινοξέα

Η ενζυμική δράση μειώνει την περιεκτικότητα σε άμυλο και αυξάνει τα απλά σάκχαρα

Η αναλογία των ακόρεστων λιπαρών οξέων βελτιώνεται

Βελτιώσεις σε
μικροθρεπτικά
συστατικά και
φυτοχημικά

10x

Αύξηση της βιταμίνης C

Τα βλαστάρια φασολιών mung παρουσιάζουν έως και δεκαπλάσια αύξηση σε σύγκριση με τους ξηρούς σπόρους

3x

Ενίσχυση βιταμινών B

Τα επίπεδα ριβοφλαβίνης, νιασίνης, φυλλικού οξέος και θειαμίνης αυξάνονται σημαντικά

60%

Μείωση φυτικού οξέος

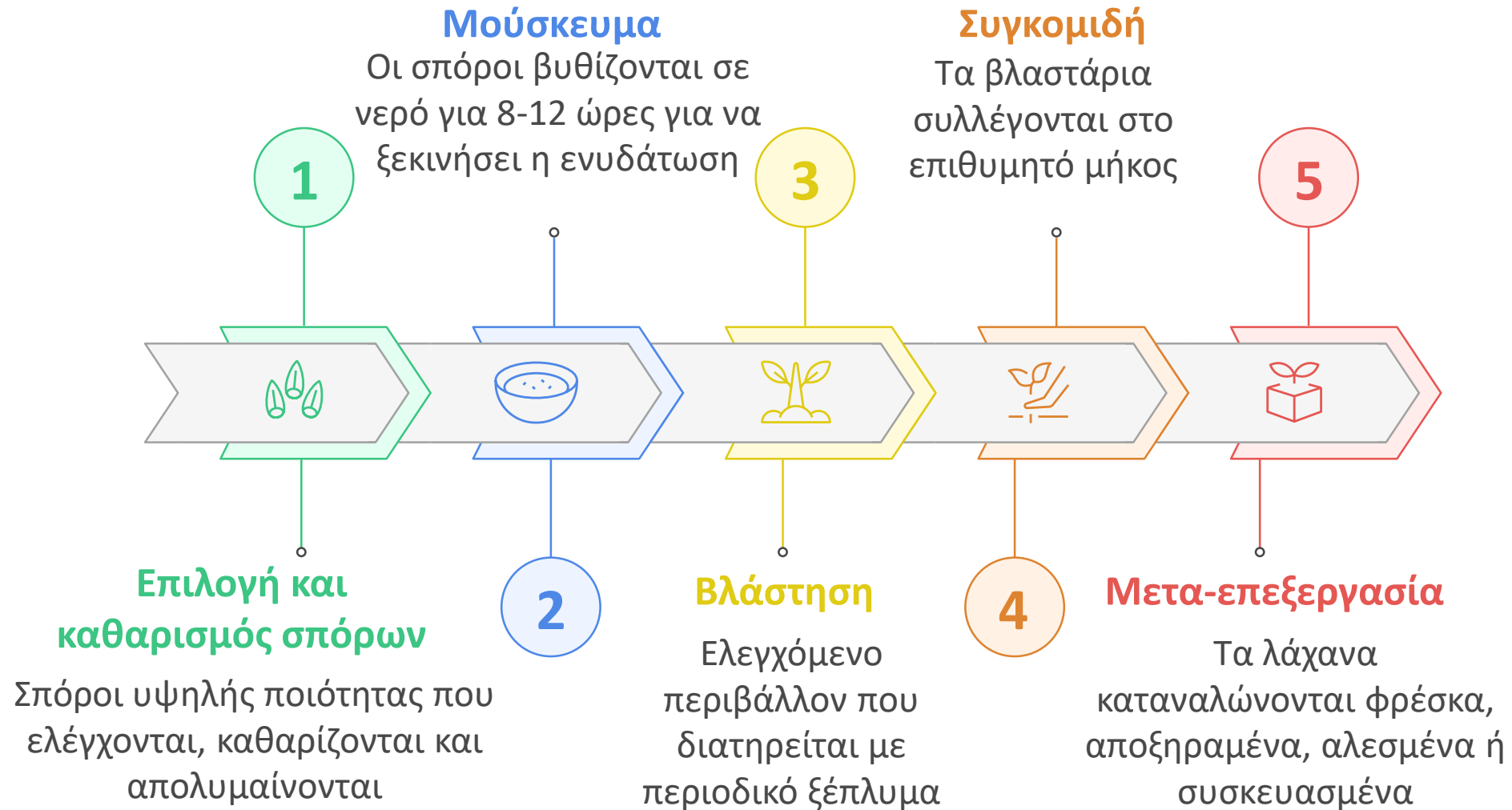
Η μείωση των αντιθρεπτικών συστατικών ενισχύει τη βιοδιαθεσιμότητα των μετάλλων

2x

Αντιοξειδωτική Δράση

Οι φαινολικές ενώσεις και τα φλαβονοειδή διπλασιάζονται κατά τη βλάστηση

Βιομηχανική διαδικασία βλάστησης





Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο που δημιουργήθηκε από την ITACyL και το Πανεπιστήμιο του Βαγιαδολίδ για να μάθετε σχετικά με τη διαδικασία βλάστησης.





05

Επισήμανση προϊόντων
φυτικής προέλευσης:
κανονιστικές πτυχές και
προοπτικές της αγοράς

Επισκόπηση Μαθησιακού Ταξιδιού

Αυτή η ενότητα παρέχει ολοκληρωμένες πληροφορίες σχετικά με τις τρέχουσες πρακτικές και τους κανονισμούς για την επισήμανση τροφίμων φυτικής προέλευσης στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Τα θέματα περιλαμβάνουν τους απαιτούμενους κανόνες επισήμανσης, τους προαιρετικούς ισχυρισμούς στις συσκευασίες, την κατανόηση των καταναλωτών και τις αναδυόμενες κανονιστικές τάσεις.



Διατροφική Επισήμανση και Αντίληψη Καταναλωτών



Διατροφικές πτυχές

Τα φυτικά ποτά στην Ισπανία έχουν συνήθως χαμηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και ασβέστιο από το αγελαδινό γάλα (εκτός από το σόγια), με υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες όταν προστίθενται σάκχαρα.

Ισχυρισμοί όπως «χωρίς πρόσθετα σάκχαρα» δεν υποδηλώνουν πάντα υψηλότερη ποιότητα—η ακριβής επισήμανση και η εκπαίδευση των καταναλωτών είναι απαραίτητες.



Αντίκτυπος στο Μάρκετινγκ

Έρευνες δείχνουν ότι όροι όπως «φυτικό», «vegan» ή «χορτοφαγικό» έχουν μικρές επιπτώσεις στην προτίμηση.

Η αναμενόμενη γεύση και οι ηθικές αξίες είναι ισχυρότεροι παράγοντες πρόβλεψης αγοράς.

Ορισμός της Φυτικής Προέλευσης: Η Πρόκληση της Ορολογίας



Βίγκαν

Εξαιρούνται όλα τα συστατικά ζωικής προέλευσης, συμπεριλαμβανομένων των γαλακτοκομικών προϊόντων, αυγά, μέλι, και πρόσθετα.

Χορτοφαγικό

Εξαιρούνται το κρέας και το ψάρι αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν γαλακτοκομικά και αυγά.

Φυτικής προέλευσης

Διφορούμενο, μπορεί να συμπεριλαμβάνει γαλακτοκομικά, αυγά, ή περιστασιακά κρέας.

Κρίσιμο ζήτημα

Δεν υπάρχουν επίσημοι, νομικά δεσμευτικοί ορισμοί για αυτούς τους όρους σε επίπεδο ΕΕ, γεγονός που δημιουργεί σύγχυση στους καταναλωτές, τους ερευνητές και τους παραγωγούς.

Τρεις πυλώνες του κανονισμού της ΕΕ για την επισήμανση των τροφίμων

Νόμος (ΕΕ) 1169/2011

Βασικοί κανόνες επισήμανσης που διασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές διαθέτουν αξιόπιστες και κατανοητές πληροφορίες

- Υποχρεωτικές απαιτήσεις πληροφόρησης
- Πρότυπα αναγνωσιμότητας
- Προστασία από αλλεργιογόνα

Νόμος (ΕΕ) 1308/2013

Προστασία των εμπορικών ονομασιών προϊόντων στις αγορές γεωργικών προϊόντων

- Καθορίζει όρους όπως «γάλα», «τυρί», «γιαούρτι»
- Ορίζει τις προστατευόμενες ονομασίες
- Θεσπίζει συστήματα ποιότητας

Νόμος (ΕΕ) 1924/2006

Πλαίσιο για τους ισχυρισμούς σχετικά με τη διατροφή και την υγεία

- Μόνο επιστημονικά τεκμηριωμένοι ισχυρισμοί
- Προεγκριμένοι από την EFSA
- Αποτρέπει την παραπλανητική ενημέρωση

Πώς να διαβάζετε και να εφαρμόζετε τους κανόνες επισήμανσης τροφίμων



Όνομα προϊόντος

Βεβαιωθείτε ότι το όνομα περιγράφει με ακρίβεια το προϊόν χωρίς να υπονοεί ότι είναι γαλακτοκομικό ή κρέας.



Συστατικά

Ελέγξτε τη λίστα συστατικών για αλλεργιογόνα και παραγγείλτε από τα περισσότερα στα λιγότερα.



Διατροφική Αξία

Συγκρίνετε τις θρεπτικές τιμές ανά 100g ή 100mL για εύκολη σύγκριση.



Διάρκεια ζωής

Επαληθεύστε την ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» ή «ανάλωση έως» και της αποθήκευσης οδηγίες.



Στοιχεία Παραγωγού

Βεβαιωθείτε ότι η επωνυμία της εταιρείας και η διεύθυνση στην ΕΕ είναι διαφανείς.



Αξιώσεις

Επαληθεύστε τους ισχυρισμούς υγείας και διατροφής σύμφωνα με τους εξουσιοδοτημένα πρότυπα της ΕΕ.



ΔΕΙΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ & ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ





06

Διατροφή: κλινική
εκπαίδευση σχετικά με τα
κενά και τις ευκαιρίες στις
φυτικές δίαιτες – Βέλτιστες
πρακτικές για τη διάγνωση
και τις συστάσεις

Επισκόπηση Μαθησιακού Ταξιδιού

Εξοπλίστε το κλινικό προσωπικό για τον εντοπισμό διατροφικών ελλείψεων και την αξιολόγηση διατροφικών προτύπων σε ασθενείς που ακολουθούν φυτικές δίαιτες, λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπο μεθόδων επεξεργασίας όπως η φυτική βλάστηση (HHP) και η ζύμωση στη βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών. Ανάπτυξη τεκμηριωμένων δεξιοτήτων για τη σύσταση ισορροπημένων, προσαρμοσμένων φυτικών στρατηγικών διατροφής για ποικίλες ανάγκες ασθενών και κλινικές καταστάσεις.



Φυτική προϊόντα σε κλινικά σενάρια

Χορτοφαγικές και βίγκαν δίαιτες

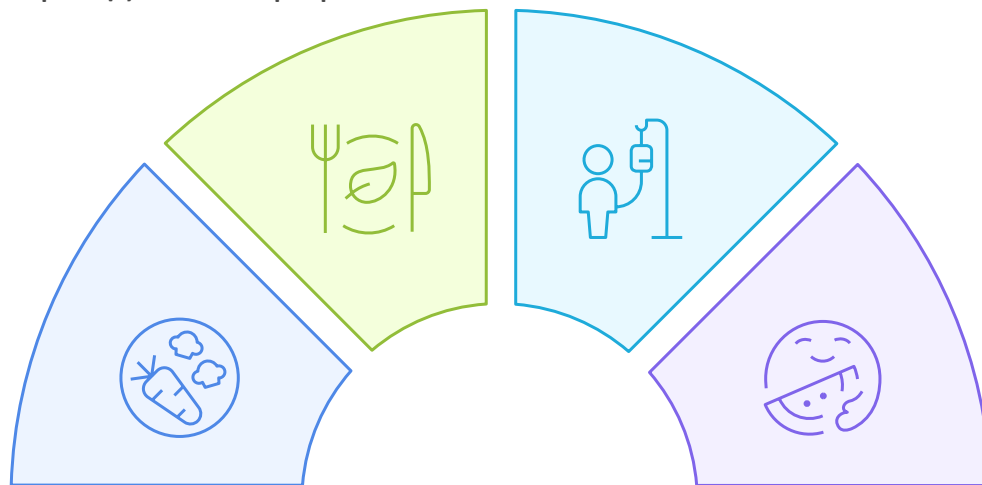
Θέστε τα θεμέλια. Ο σωστός προγραμματισμός με εμπλουτισμένα τρόφιμα και συμπληρώματα διατροφής εξασφαλίζει επαρκή ποσότητα βιταμίνης B12, ασβεστίου, βιταμίνης D και ωμέγα-3.

Υποσιτισμός που σχετίζεται με ασθένειες

Τα πλήρη συμπληρώματα από το στόμα και οι μονάδες πρωτεΐνης παρέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για ασθενείς με καρκίνο, ΧΑΠ, καρδιακή ανεπάρκεια και ευθραυστότητα.

Παμφάγες δίαιτες

Τα φυτικά προϊόντα βελτιώνουν τη διατροφική ποιότητα αυξάνοντας τις φυτικές ίνες, τα αντιοξειδωτικά και τα ακόρεστα λιπαρά, μειώνοντας παράλληλα τα κορεσμένα λιπαρά και τη χοληστερόλη.



Παχυσαρκία και το Μεταβολικό Σύνδρομο

Η υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης ρυθμίζουν τη γλυκόζη. Τα φυτοχημικά μειώνουν τη φλεγμονή και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Ισορροπία Πιάτου

Χαμηλά Κορεσμένα
Λίπη



Υψηλές Ίνες &
Αντιοξειδωτικά



Αποδεδειγμένα
Οφέλη Υγείας



Πολιτισμική
Προσαρμοστικότητα



Χαμηλότερο
αποτύπωμα άνθρακα



Ηθική
Προσαρμοστικότητα



Κενά θρεπτικών συστατικών
(B12, D, ασβέστιο, σίδηρος,
ψευδάργυρος, ωμέγα-3)



Μεταβλητή Ποιότητα



Υψηλότερο κόστος



Περιορισμένη Κλινική
Διαθεσιμότητα

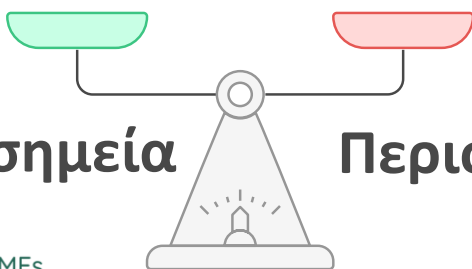


Ανεπαρκής
Επαγγελματική
Εκπαίδευση



Δυνατά σημεία

Περιορισμοί



Ιατρική Διατροφική Αγωγή

Τα φυτικά προϊόντα που παρασκευάζονται ως Τρόφιμα για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς (FSMP) ενδείκνυνται για υποσιτισμό που σχετίζεται με ασθένειες, καχεξία και χρόνιες παθήσεις.



Πλήρης Φυτικής προέλευσης Τύποι

Μείγματα πρωτεϊνών, υδατάνθρακες, λίπη, φυτικές ίνες, βιταμίνες και ορυκτά για DRM και ογκολογία ασθενείς.



Φυτικής προέλευσης Ενότητες Πρωτεϊνών

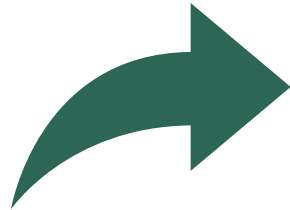
Μπιζέλι, ρύζι ή σκόνη πρωτεΐνης σόγιας εμπλουτίζουν σούπες, πουρέδες, και smoothies. Παρέχονται ουσιώδη αμινοξέα.



Ειδικά Συμπληρώματα

Ωμέγα-3 από μικροφύκη (DHA και EPA) για καρδιαγγειακή απαποκατάσταση και έλεγχος τριγλυκεριδίων.

ΔΕΙΤΕ & ΜΑΘΕΤΕ





07

Επισκόπηση

Επισκόπηση

Η εξέλιξη των συστημάτων διατροφής με βάση τα φυτά στοχεύει στην ενσωμάτωση του διατροφικού πλούτου των οσπρίων και των σπόρων με τεχνολογίες αιχμής, προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι προκλήσεις **στον τομέα της δημόσιας υγείας και της βιωσιμότητας**.

Η πρόοδος αυτή βασίζεται στη συνέργεια μεταξύ παραδοσιακών μεθόδων, όπως η **βλάστηση και η ζύμωση**, και σύγχρονων τεχνολογιών όπως η Υψηλή Υδροστατική Πίεση (HHP). Οι καινοτομίες αυτές επιτρέπουν τη βελτιστοποίηση της βιοδιαθεσιμότητας των θρεπτικών συστατικών, εξαλείφοντας παράλληλα τους αντιθρεπτικούς παράγοντες.

Ο απώτερος στόχος είναι η **ανάπτυξη προϊόντων «καθαρής ετικέτας»** που σέβονται την πολιτιστική ταυτότητα και εγγυώνται υψηλή βιοδιαθεσιμότητα θρεπτικών συστατικών, εξισορροπώντας την επισιτιστική ασφάλεια με την ελάχιστη επεξεργασία. Αυτές οι εξελίξεις επιτρέπουν τον σχεδιασμό εξατομικευμένων διατροφικών προγραμμάτων για τη διαχείριση μεταβολικών διαταραχών και υποσιτισμού. Translated with DeepL.com (free version)

Σας ευχαριστούμε που ολοκληρώσατε
την Ενότητα 2 – Προσθήκη αξίας στην
φυτική παραγωγή σε επίπεδο
αγροκτήματος και μεταποίησης



Υποστήριξη του ευρωπαϊκού τομέα
τροφίμων στην υιοθέτηση της
καινοτομίας και της βιωσιμότητας με
βάση τα φυτά.

ακολουθήστε το
ταξίδι μας



www.plantpowerproject.eu



Co-funded by
the European Union