

Načrt EU za izkoriščanje energije oceanov

LJUBLJANA – Evropska komisija je predstavila nov akcijski načrt za nadaljnji razvoj obnovljivih virov energije oceanov v Evropi, tako imenovane modre energije. Z morsko energijo naj bi do leta 2030 pokrili 80 odstotkov potreb po elektriki. Osrednji element načrta je ustanovitev foruma o energiji oceanov, namenjenega gradnji zmogljivosti in krepitvi sodelovanja deležnikov. Energijski vir oceanov, ki je na voljo v svetu, presega naše sedanje in predvidene prihodnje potrebe po energiji. Izkoriščamo ga lahko na različne načine, na primer z energijo valovanja in plimovanja. Z izkoriščanjem energije oceanov bo EU prej postala nizkoogljeno gospodarstvo, zmanjševanje odvisnosti EU od fosilnih goriv pa bo spodbudilo zanesljivo preskrbo z energijo, so sporočili iz komisije. Energija oceanov ima tudi potencial za odpiranje novih, kakovostnih delovnih mest in vključuje vse tehnologije za uporabo energije iz obnovljivih virov morij, razen energije iz vetrnih elektrarn na morju. V Sloveniji pa so že večkrat predlagali tudi projekt izkoriščanja toplote morja, ki bi s pomočjo toplotnih črpalok lahko ogrevala tako rekoč vse javne stavbe na obali. **BA. PA.**

Siemens uspešen na Kitajskem

LJUBLJANA – Siemens Energy je uspelo pridobiti prvi decentralizirani energijski demonstracijski projekt v pokrajini Guangdong. Zadnji kitajski petletni načrt za razvoj obnovljive energije ima namreč velik poudarek na razvoju decentraliziranih energetskih sistemov, zlasti na zemeljski plin. Do 2015 naj bi postavili tisoč decentraliziranih sistemov in deset demonstracijskih območij za zemeljski plin. Uporabniki v razvojni skupini v Guangdongu bodo iz plinske elektrarne dobili tako elektriko kot industrijski paro in hlajenje. Učinkovitost takšnih elektrarn presega 80 odstotkov, pri tem da se v primerjavi s premogom in nafto občutno zmanjšajo tudi izpusti dušikovih oksidov. **B. T.**

Četrtna morskih psov in skatov izumira

LJUBLJANA – Po prvi svetovni analizi o ogroženosti morskih psov in skatov, ki jo je izdelala posebna strokovna skupina za morske pse v okviru IUCN (mednarodne zveze za varovanje narave), je na svetu kritično ogrožena oziroma pred izumrtjem kar četrtna morskih psov, še bolj pa so ogroženi skati. Največja grožnja je čezmerna izlova rib. Poročila kažejo, da je bilo največ morskih psov, skatov in sorodnih vrst ujetih leta 2003. Veliko se jih je nenamerno znašlo v mrežah, veliko pa tudi namenoma, saj so plavuti morskih psov še vedno specialiteta v nekaterih kuhinjah. Precej morskih psov so izlovili tudi zato, ker so domnevno ogrožali ljudi. Dejanski izlov je po mnenju IUCN precej podcenjen. **B. T.**

Prenova mariborskih vrtcev

MARIBOR – Na Fakulteti za gradbeništvo Univerze v Mariboru se v zadnjih letih intenzivno usmerjajo v raziskave in prenos znanja na področju trajnostne gradnje. Zdaj se ukvarjajo z dotrajnostjo, slabim bivalnim udobjem in neustreznimi prostorsko zasnovanimi stavbami za izvajanje predšolske vzgoje v Mariboru. V projektu Trajnostna prenova mariborskih vrtcev se ukvarjajo z arhitekturnim pristopom k prostorski in energijski obnovi vrtcev, pri čemer so izdelali idejne osnutke prenove za štiri izbrane vrtce (enote vrtcev Otona Župančiča, Studenci, Pobrežje, Tezno). Projekt poteka v okviru predmeta trajnostni koncepti načrtovanja stavb. Strokovno podporo nudijo Društvo za sonaravno gradnjo ter podjetja Menerga in Velux Slovenija. **B. T.**

Prihodnjic v Zelenem Delu

Sprehodili se bomo po enem od tujih parkov, pokukali v novosti varčne razsvetljave in predstavili nove podatke o ločenem zbiranju odpadkov. Pišite na zeleno@delo.si.

Kako v nekaj požirkih spiti piščančje prsi

Živila, obogatena z beljakovinami

 Z uravnoteženo prehrano ob običajnih potrebah dobimo povsem dovolj beljakovin

LJUBLJANA – Hrano z dodanimi beljakovinami so prvi začeli uživati dvigovalci uteži v ZDA, da jim po vadbi ne bi bilo treba jesti toliko piščančjega mesa in rib. Pred časom pa so beljakovinske napitke in ploščice začeli brez potrebe uživati tudi običajno dejavni ljudje.

MAJA PRIJATELJ

»Hitro tempo današnjega življenja in številne nepričakovane aktivnosti, ki se prikradejo v vsakdan, nas pogosto prikradejo za urejeno prehrano. Beljakovinske napitke smo razvili v sodelovanju s strokovnjaki z željo, da bi v življenje ljudi vstopila nova, okusna, naravna in tudi priročna razvada v obliki napitka, ki zagotavlja hiter in učinkovit vnos nujno potrebnih beljakovin v telo,« piše proizvajalec, ki je v slovenske trgovine pred kratkim poslal beljakovinski napitek v treh okusih in ploščico. Prvi v pol litra vsebuje 50 gramov beljakovin, kar je celo nekoliko več od dnevno priporočljivega beljakovinskega vnosa za običajno aktivno zdravo odraslo osebo, ki tehta 60 kilogramov, in skoraj še enkrat več od količine beljakovin v stotih gramih piščančjih prsi.

V Sloveniji živil, obogatenih z beljakovinami, na policah običajnih trgovin še ni veliko, a si lahko kmalu – glede na to, da tako v dobrem kot slabem zaostajamo nekaj let za gospodarsko najrazvitejšimi državami – obeamto povečanje ponudbe. V ZDA so z beljakovinami obogatena živila že nekaj let stalnica. V Veliki Britaniji bi utegnili biti naslednji veliki prehranski trend, piše Guardianov blogger Matt Chittock. Dodajajo jih kruhu, špagetom, sendvičem, jogurtom, sladoledu. Največji proizvajalec mlečnih izdelkov v Skandinaviji Arla Foods je konec lanskega leta na trg poslal vodo z okusom in dodanimi beljakovinami, ki pokrijejo četrtino dnevne potrebe po vnosu beljakovin.

Z beljakovinami ne hujšamo

Voda, ki jo oglašuje mladenka z bidonom in zelenim jabolkom v roki, sicer ni prva takšna pijača z dodanimi beljakovinami. Ameriška živilska multinacionalka Kellogg's je leta 2006 predstavila »proteinsko vodo« z okusom, ki jo je prvo leto prodaje oglaševala kot živilo za nadzor in izgubo telesne teže. Objubljala je, da če jo pijemo, shujšamo slabe tri kilograme v dveh tednih. Toda kot pri marsikaterem izdelku se je tudi pri tem resnici skrivala v drobnem tisku, označenem z zvezdico. V njem je pisalo, da oseba ob nadomestitvi običajnih obrokov z dvema žitnima v povprečju shujša nekaj več kot dva kilograma. Voda, ki vsebuje pet gramov širokih beljakovin in pet gramov prehranskih vlaknin, nima veliko skupnega z žitaricami.

Prav izguba odvečnih kilogramov in vzdrževanje zdrave telesne teže – in ne toliko pridobivanje mišične mase – sta dva od razlogov, zaradi katerih so ljudje začeli uživati več beljakovin, meni Laura-Daisy Jones, strokovnjakinja za prehrano v podjetju za tržne raziskave Mintel. »Prav tako so začeli



Ljudje uživajo z beljakovinami obogatena živila predvsem zato, ker želijo shujšati. Vendar znanstveniki niso dokazali povezave med vnosom beljakovin in izgubo telesne teže.

prepoznavati vlogo beljakovin v prehrani in njihovo sposobnost ohranjanja občutka sitosti dlje časa. Diete, ki temeljijo na uživanju ogljikovih hidratov, so se umaknile dieti South Beach, ki je bogata z beljakovinami, in dieti paleo, ki poudarja uživanje kakovostnih beljakovin. Toda znanstveni odbor za dietetične izdelke, prehrano in alergije pri Evropski agenciji za varno hrano (Efsa) je oktobra 2010 presodil, da med vnosom beljakovin in večjim občutkom sitosti ter ohranjanjem oziroma doseganjem zdrave telesne teže ni vzročno-posledične povezave. Na embalaži živil, ki vsebujejo beljakovine, so tako dovoljene le tri zdravstvene trditve, ki so bile znanstveno utemeljene: beljakovine pripomorejo k povečanju mišične mase, njenemu vzdrževanju in ohranjanju zdravih kosti. Posamezna trditev se lahko navede le na živilu, ki je (vsaj) vir beljakovin, kar pomeni, da beljakovine zagotavljajo 12 (živilo je vir beljakovin) oziroma 20 odstotkov (visoka vsebnost beljakovin) njegove energijske vrednosti.

Če ni dovolj beljakovin, se organizem ne more pravilno razvijati in delovati. »Beljakovine so organske molekule, ki so sestavljene iz manjših enot, aminokislilin. Vsaka beljakovina je sestavljena iz različnih aminokislilin, zato obstaja ogromno vrst beljakovin. Iz njih so sestavljene celice, tkiva in organi pa tudi številne druge komponente, potrebne

za normalno delovanje organizma. Telo samo proizvaja beljakovine, ki jih potrebuje za delovanje, vendar moramo gradnike teh beljakovin vnesti s hrano. Ko namreč zaužijemo beljakovinsko živilo, se beljakovine med prebavljanjem razgradijo na aminokisliline, ki jih telo nato uporabi za sestavljanje potrebnih beljakovin,« pišejo na spletni strani Inštituta za nutricionistiko. Aminokislilin je 20, devet pa je takšnih, ki jih telo samo ne more proizvesti, zato jih moramo vnesti s hrano. Ker jih organizem nujno potrebuje za delovanje, jim pravimo tudi esencialne.

Težave veganov

V Sloveniji sprejete priporočila navajajo, da je optimalni dnevni vnos beljakovin za starejše od 19 let 0,83 grama na kilogram telesne teže, kar je 15 odstotkov celotnega energijskega vnosa. Enaka priporočila veljajo za vegetarijance in vegane. Nekoliko večje potrebe imajo odraslejši otroci (med četrtim in 19. letom potrebujejo 0,9 grama beljakovin na kilogram telesne teže), nosečnice (dodatnih deset gramov dnevno) in doječje ženske (okoli dodatnih 15 gramov dnevno), nekateri bolniki in vrhunski športniki, navajajo Ziva Korošček za nutricionistiko. Uradno tudi za starostnike velja priporočilo 0,8 grama beljakovin na kilogram telesne teže, vendar novejša raziskava ugotavlja, da bi lahko bil prime-

ren vnos beljakovin zanje nekoliko višji predvsem zaradi preprečevanja sarkopenije (izgube mišične mase) in ohranjanja optimalnega zdravja. »Nedvomno pa bo na tem področju treba opraviti še precej raziskav,« je previdna Korošček.

Mesni in mlečni izdelki še vedno veljajo za najbolj popolni vir beljakovin, ker vsebujejo vse esencialne aminokisliline v zadostnih količinah, poudarja Korošček. Zdravi odrasli pa lahko potrebujejo po beljakovinah zadostno tudi izključno z rastlinsko prehrano, pri tem morajo le poskrbeti, da vnos beljakovin zadostuje potrebam in da uživajo raznovrstne vire beljakovin. Dobri rastlinski viri beljakovin so soja, ki ima med rastlinami največ beljakovin, pa tudi stročnice in žita.

Nekoliko bolj problematično je pridobivanje vseh nujno potrebnih in visokovrednih beljakovin pri veganih, vendar ne toliko pri odraslih kakor otrocih, ki jih potrebujejo več, pravi Matej Gregorič z Inštituta za varovanje zdravja RS. »Vegani se pogosto zanašajo na prehranske tablice, vendar količine beljakovin v živilu, ki so navedene na njih, praviloma nimajo enako visoke biološke vrednosti kot živila živalskega izvora, zato jih ne morejo v celoti izkoristiti. Potrebe veganov po beljakovinah so tako višje od priporočil, zato jih morajo zaužiti sorazmerno več za dosego ustreznih biorazpoložljivosti. Povprečan vnos beljakovin pa lahko ne-

gativno vpliva na bilanco kalcija in pospešuje nastanek ledvičnih kamnov. Prihaja lahko tudi do zmerne metabolične acidoze z nasledje se ne povsem znanimi, toda potencialno negativnimi posledicami za vzdrževanje skeletne mišične mase. Poleg tega je iz zelenjave težko dobiti dovolj železa, cinka, joda, kalcija in vitamina B12. Če zadnje primanjkuje mlajšim otrokom, lahko privede do motenj razvoja nevrnalne cevi (iz njene zadebeljene stene nastanejo možgani in hrbtni možeg, op. p.),« našteva Gregorič.

Dovolj, a premalo kakovostne

Evropejci zaužijejo povsem dovolj beljakovin, ocenjuje Znanstveni odbor za dietetične izdelke, prehrano in alergije pri Efsi. Pri odraslih vnos pogosto presega referenčni vnos za populacijo (količina hrana, ki zadostuje vsaj populaciji); pri moških znaša med 67 in 114 gramov, pri ženskah med 59 in 102 grama. Glavni viri beljakovin so meso in mesni izdelki, sledijo žitarice in žitni izdelki ter mleko in mlečni izdelki. Tudi Slovenci raje pojedemo nekoliko več beljakovin, po podatkih raziskave Prehranskega inštituta za varovanje zdravja RS objavil leta 2009, povprečni dnevni delež beljakovin v prehrani znaša 14,4 odstotka dnevnega energijskega vnosa. Ta je v mejah priporočil Svetovne zdravstvene

organizacije iz leta 2003, ki kot sprejemljiv delež navaja od 10 do 15 odstotkov. Energijski delež beljakovin v dnevnem obroku se je v desetletnem obdobju v povprečju malo povečal, za 1,6 odstotka.

Večje vprašanje je kakovost zaužitih virov beljakovin, meni Gregorič. Pojemo na primer bistveno premalo rib, ki imajo poleg visokovrednih beljakovin koristne maščobe, ki varujejo možgane in živčevje. Namesto rdečemu mesu in izdelkom iz njega bi morali prednost dati bolj pustemu belemu in se izogibati predelanim mesnim izdelkom, ki vsebujejo številne aditive, nezdružljive maščobe in nitrinno sol – ta jih obarva svetlo roza –, ki v zelodcu tvori rakotvorne nitrozamine. Dovolj beljakovin lahko ob običajnih potrebah zlahka dosežemo z uravnoteženo prehrano, brez dodatka beljakovinskih napitkov, ploščic in drugih živil, obogatenih z beljakovinami, sta prepričana sogovornika. S tem se izognemo vnosu umetnih arom in sladil, ki jih pogosto vsebujejo ti izdelki. Prav tako ni smiselni previsok vnos beljakovin, saj se presežki v telesu skladiščijo v obliki maščobe. Kot že rečeno z njim lahko obremenimo ledvice in poslabšamo zdravje kosti, dodaja Ziva Korošček.

POVEZANE VSEBINE delo.si/okolje [...]

Poznavanje pravilnega ločevanja odpadkov

Raziskava

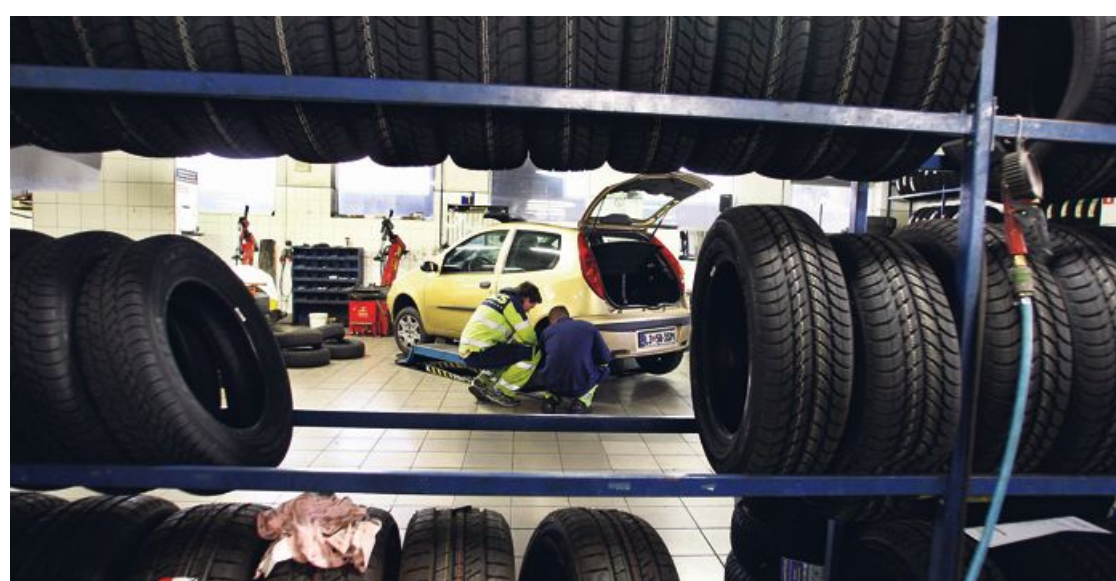
 Za odpadne gume večinoma poskrbijo moški, za skoraj vse druge odpadke pa večinoma ženske

LJUBLJANA – V okviru evropskega projekta LIFE Ločujmo odpadke je družba Slopak izdelala že tretjo javnomnenjsko raziskavo o ločevanju odpadkov. Največ anketirancev se je zmotilo pri odločanju, v kateri zabojnik spadajo iztrebki domačih ljubljencev, ki niso biološki odpadki, temveč preostanek odpadkov.

Namen ankete je raziskati odnos prebivalcev Slovenije do ločevanja odpadkov ter ugotoviti dejansko vedenje pri ločevanju odpadkov in katerih načinov za zbiranje in odhajo odpadkov se prebivalci najbolj poslužujejo.

Odpadne baterije

Raziskava je pokazala, da prebivalci Slovenije poznamo različne možnosti za odlaganje odpadnih baterij. Tako kot v prejšnjih dveh raziskavah največ anketirancev pomisli na možnost odlaganja v trgovinah, kjer baterije prodajajo in imajo zanje postavljene zabojnike. Med pogoste odgovore spadajo še zbirni centri komunalnih podjetij, zbiralne akcije za nevarne odpadke in zbiranje baterij v šolah in vrtcih. Spodbuden je podatek, da le šest odstotkov anketirancev ne ve, kam bi lahko odložili odpadne baterije. Opazimo lahko trend večjega



Avtomobilov je veliko, gum pa tudi, ki sodijo k vulkanizerjem. FOTO ALEŠ ČERNIVEC

poznavanja odlaganja odpadnih baterij, saj je delež nepoznavanja možnosti skozi tri raziskave vsako leto manjši.

Izrabljene gume

Za odpadne gume velja praksa, da zanje poskrbijo večinoma moški. Skoraj polovica jih pusti pri vulkanizerju ob menjavi, slaba tretjina jih odpelje v zbirni center. Glede na prejšnji dve raziskavi se je povečal delež tistih, ki za odpadne gume poskrbijo pri odvozu kosovnih od-

padkov. Tako kot lahko opazimo pri poznavanju odlaganja odpadnih baterij, pa je tudi pri izrabljenih gumah vsako leto manj tistih, ki ne vedo, kam z njimi.

Znanje za pravilno ločevanje

Družba Slopak je v anketi raziskovala tudi poznavanje pravilnega ločevanja posameznih vrst odpadkov. Med tipi odpadkov, o katerih so anketiranci morali povedati, v kateri zabojnik spadajo, so najpogosteje pravilno odgovorili glede

odlaganja zelenjavnih in sadnih odpadkov. Kar 94 odstotkov jih je brez oklevanja umestilo med biološke odpadke. Velik delež pravilnih odgovorov se je izkazal tudi pri zdravilih s pretečenim rokom uporabe (83 odstotkov) ter pri odtujenih mobilnih aparatih (82 odstotkov). Obe vrsti odpadkov ne spadata v ponujene tri vrste zabojnikov, ampak jih moramo oddati posebej. Lahko jih odnesemo v zbirni center ali pa odložimo na posebej za to namenjenih mestih (npr. zdravila

v lekarni, mobilni aparat pa v trgovinah, kjer jih prodajajo).

Najmanj pravilnih odgovorov lahko zasledimo pri iztrebkih domačih živali, ki jih je večina anketirancev napačno uvrstila med biološke odpadke. Iztrebki domačih živali spadajo med mešane odpadke, v črni zabojnik. Velik delež napačnih odgovorov je bil tudi pri polomljenih otroških plastičnih igračkah, ki jih je več kot polovica anketirancev napačno uvrstila med embalažo. Pravilno jih odložimo tako, da jih odnesemo v zbirni center ali oddamo med kosovne odpadke. Pogosta dilema in s tem

povezan velik delež nepravilnih odgovorov je tudi pri papirnatih robčkih oziroma kuhinjskih brisačah, ki bi jih dobra tretjina anketirancev odvrkla med papir, slaba tretjina pa v nobenega od ponujenih zabojnikov. Papirnatne brisačke pravilno odvrkemo v zabojnik za biološke odpadke.

Če sklenemo rezultate raziskave, lahko ugotovimo, da se ozaveščeno glede možnosti oddaje odpadkov izboljšuje. Kljub temu pa ostaja še prostor za izboljšave. Ne samo na področju odpadne embalaže, temveč tudi pri ločenem zbiranju nevarnih in drugih odpadkov.

PARTNERSTVO ZA OKOLJE

Evropski projekt LIFE 10 INF/SI/136 Ločujmo odpadke vodi družba Slopak d.o.o., partner je Delo d.d. Vrednost projekta je 671.558 evrov. Partnerja Slopak in Delo sofinancirata 51 odstotkov (342.495 evrov). Evropska unija s podporo finančnega mehanizma LIFE+ sofinancira 49 odstotkov (329.063 evrov). Zelena stran je v celoti namenjena projektu LIFE10 INF/SI/136.

Na vaša vprašanja o ločevanju odpadkov in varovanju okolja bomo poiskali odgovore. Vprašanja pošljite na naslov: zeleno@delo.si

