

„Klimatyczne” szkolne jadłospisy powodują niedobór żelaza

12 maja 2025

Przejdźcie na „przyjazne dla klimatu” posiłki szkolne, w których mięso zastępowane jest roślinnymi alternatywami, prowadzi do znacznego zmniejszenia ilości żelaza wchłanianego przez organizm. Jak wynika z raportu Uniwersytetu w Göteborgu, cytowanego przez „The Nordic Times”, problem ten dotyczy zwłaszcza nastoletnie dziewczęta.



Na potrzeby badania przeanalizowano dane ze 167 z 290 gmin w Szwecji oraz 76 szkolnych jadłospisów na przestrzeni czterech tygodni. Wynik? Żaden z badanych jadłospisów nie pokrywał zapotrzebowania dziewcząt na żelazo, u których zapotrzebowanie to jest zwiększone w okresie dojrzewania.

Chociaż źródła białka roślinnego, np. soja, są bogate w żelazo, organizm ma trudności z jego wykorzystaniem. Z kolei z wołowiny organizm wchłania około 14% zawartego w niej żelaza – znacznie więcej niż ze źródeł roślinnych, które są uważane za „przyjazne dla klimatu”, ale często są niewystarczające pod

względem odżywczym.

Badanie wykazało również, że kobiety częściej unikają mięsa i preferują żywność uważaną za mającą mniejszy wpływ na klimat. To sprawia, że są one szczególnie podatne na niedobory ważnych składników odżywczych, w tym żelaza.

Tłumaczenie: Aurelia

Zdjęcie: [NewAfrica \(DepositPhotos.com\)](#)

Źródło zagraniczne: [UncutNews.ch](#)

Źródło polskie: WolneMedia.net