**Kto sięgnie po alternatywne źródła białka - naukowcy już to wiedzą**

**Czy dania z glonów lub owadów – jako alternatywne źródła białka – mają szansę przyjąć się na naszych stołach? Dlaczego niektórzy konsumenci otwierają się na taką zmianę, a inni wciąż podchodzą do niej z rezerwą? Sprawdziła to międzynarodowa grupa badaczy, wśród których nad analizą setek badań pracowali naukowcy z Uniwersytetu SWPS.**

Wyzwania związane ze zmianami klimatu coraz częściej kierują uwagę świata naukowego na kwestię modyfikacji zachowań żywieniowych[[1]](#footnote-1), które byłyby korzystne nie tylko dla jednostki, ale i całej planety. Choć dieta dostarczająca odpowiedniej ilości białka, np. z mięsa, jaj czy nabiału, ma pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie, to nie można zapominać, że produkcja tych składników silnie oddziałuje na środowisko[[2]](#footnote-2).

Stąd zainteresowanie alternatywnymi źródłami białka (z ang. Alternative Protein Food, APF), pochodzącymi m.in. z roślin strączkowych, glonów, grzybów, skorupiaków, ale też owadów, których produkcja ma zdecydowanie mniejszy wpływ na środowisko naturalne[[3]](#footnote-3). Co więcej, ich spożywanie może dobrze oddziaływać na ludzkie zdrowie.

– Zmniejszenie ilości tradycyjnych źródeł białka w codziennej diecie może być zdecydowanie korzystne dla naszego zdrowia. Zastąpienie tylko 3 proc. białek zwierzęcych roślinnymi jest związane ze spadkiem ogólnego poziomu śmiertelności o 10 proc. zarówno u kobiet, jak i mężczyzn oraz mniejszym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia (o 11-12 proc.) – przekonuje psycholożka Hanna Zaleśkiewicz z Centrum Badań Stosowanych nad Zdrowiem i Zachowaniami Zdrowotnymi CARE-BEH Uniwersytetu SWPS.

**Liczą się umiejętności, wiedza i zdanie bliskich**

Międzynarodowa grupa badawcza, w której skład weszli naukowcy z Polski, Niemiec, Danii, Grecji, Norwegii i Włoch, zbierała dane na temat psychospołecznych uwarunkowań związanych z wyborami alternatywnych źródeł białka. W ramach metaprzeglądu wzięto pod uwagę 28 przeglądów naukowych, które objęły ponad 1 tys. oryginalnych badań. Większość z nich dotyczyła Europy, Ameryki Północnej i Australii/Nowej Zelandii. Wyniki szeroko zakrojonego badania ukazały się na łamach [Health Psychology Review](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2024.2412630).

Kto zatem deklarował większą chęć wykorzystywania w kuchni alternatyw dla tradycyjnych źródeł białka? Dotyczyło to głównie osób umiejących gotować, które nie miałyby problemu z zastąpieniem białka pochodzenia zwierzęcego jego alternatywami, w szczególności ze źródeł roślinnych.

Znaczenie miał również poziom wiedzy na temat APF. W przypadku białek pochodzących od owadów liczyła się szczególnie znajomość wartości odżywczych, wpływu spożywania białek na zdrowie i środowisko, przekładająca się na większą chęć kupowania zawierających je produktów. Ponadto osoby, które stykały się wcześniej z tego typu produktami, częściej deklarowały chęć wyboru APF, zarówno roślinnego, mieszanego, jak i owadziego pochodzenia.

Analiza wykazała również, że konsumenci chętnie kupiliby produkty zawierające alternatywne białka, jeśli takie wybory byłyby akceptowane przez ich rodzinę czy przyjaciół. Znaczenie ma też motywacja zdrowotna: przekonanie o pozytywnym wpływie białek roślinnych na zdrowie ma silny związek z ich spożyciem. Zalety zdrowotne respondenci widzieli również w spożywaniu białka z owadów.

**Obiad z owadów? Mężczyźni bardziej skłonni jeść**

Jeśli chodzi o źródła białka pochodzenia roślinnego, to częściej akceptację dla nich wyrażały kobiety. Natomiast w przypadku APF z owadów to panowie byli tymi, którzy chętniej by je konsumowali. Bardziej skłonni do zakupu byli ponadto ludzie młodsi, szczególnie było to widoczne w przypadku białka z owadów.

Chęć nabywania produktów zawierających APF była też powiązana z wyższym wykształceniem – głównie w przypadku źródeł roślinnych, natomiast nie zaobserwowano tak wyraźnej zależności w odniesieniu do białka z owadów.

**Kotlet z grochu – można się do niego przekonać**

Postawy wobec innowacyjnej diety nie są jednorodne, dlatego strategie promowania alternatywnych źródeł białka powinny być zindywidualizowane. Częstszy kontakt z APF sprzyja wybieraniu takich produktów, zatem istotna jest szersza promocja. Równie ważna jest poprawa umiejętności kulinarnych, np. poprzez organizowanie warsztatów w szkołach.

– Barierą mogą być normy kulturowe związane z tradycjami kulinarnymi opierającymi się na tradycyjnych źródłach białka. Wcześniejsze badania wskazywały, że takie normy mogą być szczególnie silne w krajach, w których produkty pochodzenia zwierzęcego są rynkowo wspierane. Poprzednie przeglądy wykazały ponadto, że poziomy akceptacji, intencji lub spożycia APF na bazie owadów różnią się w poszczególnych krajach i regionach Europy[[4]](#footnote-4) – zaznacza Hanna Zaleśkiewicz.

Autorzy zwracają uwagę, że brakuje badań dotyczących realnego spożycia APF – większość dotyczy jedynie deklarowanych intencji.

Badanie przeprowadzono w ramach międzynarodowego projektu „LIKE A PRO Od żywności niszowej do głównych trendów: alternatywne źródła białka dla każdego i wszędzie”. Z ramienia Uniwersytetu SWPS kieruje nim prof. Aleksandra Łuszczyńska. Projekt finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Horyzont Europa.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Chevance, G., Fresán, U., Hekler, E., Edmondson, D., Lloyd, S. J., Ballester, J., Litt,J., Cvijanovic, I., Araújo-Soares, V., Bernard, P. (2023). thinking health-related behaviors in a climate change context: a narrative review. Annals of Behavioral Medicine, 57 (3),193–204. https://doi.org/10.1093/abm/kaac039. [↑](#footnote-ref-1)
2. EAT. (2022). EAT-Lancet Commission Summary Report. https://eatforum.org/eat-lancetcommission/eat-lancet-commission-summary-report. [↑](#footnote-ref-2)
3. Grossmann, L., & Weiss, J. (2021). Alternative Protein Sources as Technofunctional Food Ingredients. Annual Review of Food Science and Technology, 12, 93–117. [↑](#footnote-ref-3)
4. https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/35526-kto-polubi-szaszlyki-z-chrabaszcza-co-europejczycy-sadza-o-alternatywnych-zrodlach-bialka [↑](#footnote-ref-4)