



Auðgun á tilbúnum fiskréttum og grænmetisréttum með Omega-3

Grímur Þór Gíslason

Sjávarútvegsráðstefna 2016, Hörpu, 24. – 25. nóvember.



Samstarfsverkefni EnRichMar

- Grímur kokkur brautryðjandi
- Samstarf

Grímur kokkur

Matís

BioActive Foods

Háskóli Íslands

Landspítali Háskólasjúkrahús



Markmiðið að auka verðmæti á afurðum hafsins, ná nýjum fisk neytendahópi og auka markaðshlutdeild.

- Auðgun sjávarfangs
 - Omega-3
 - Þörungablanda (Seaweed extract)
- Samstarf rannsóknarstofa og framleiðenda



Þátttakendur

- 50 ára +
- Fisk neytendur
- Laus við sjúkdóma í meltingavegi.
- Rannsóknin var samþykkt af Vísindasiðanefnd og tilkynnt var til Persónuverndar.
- Allir einstaklingar gáfu samþykki sitt fyrir þátttöku þeirra í rannsókninni.



Fiskréttir, duft og olía

- Réttirnir voru framleiddir af Grím kokk í Vestmannaeyjum.
- Allir réttirnir voru með og án Omega.
- Omega duft og olía frá BioActive Foods í Noregi.
- Prótein duft með vanillu bragði var notað sem lyfleysa.



Inntaka af Omega

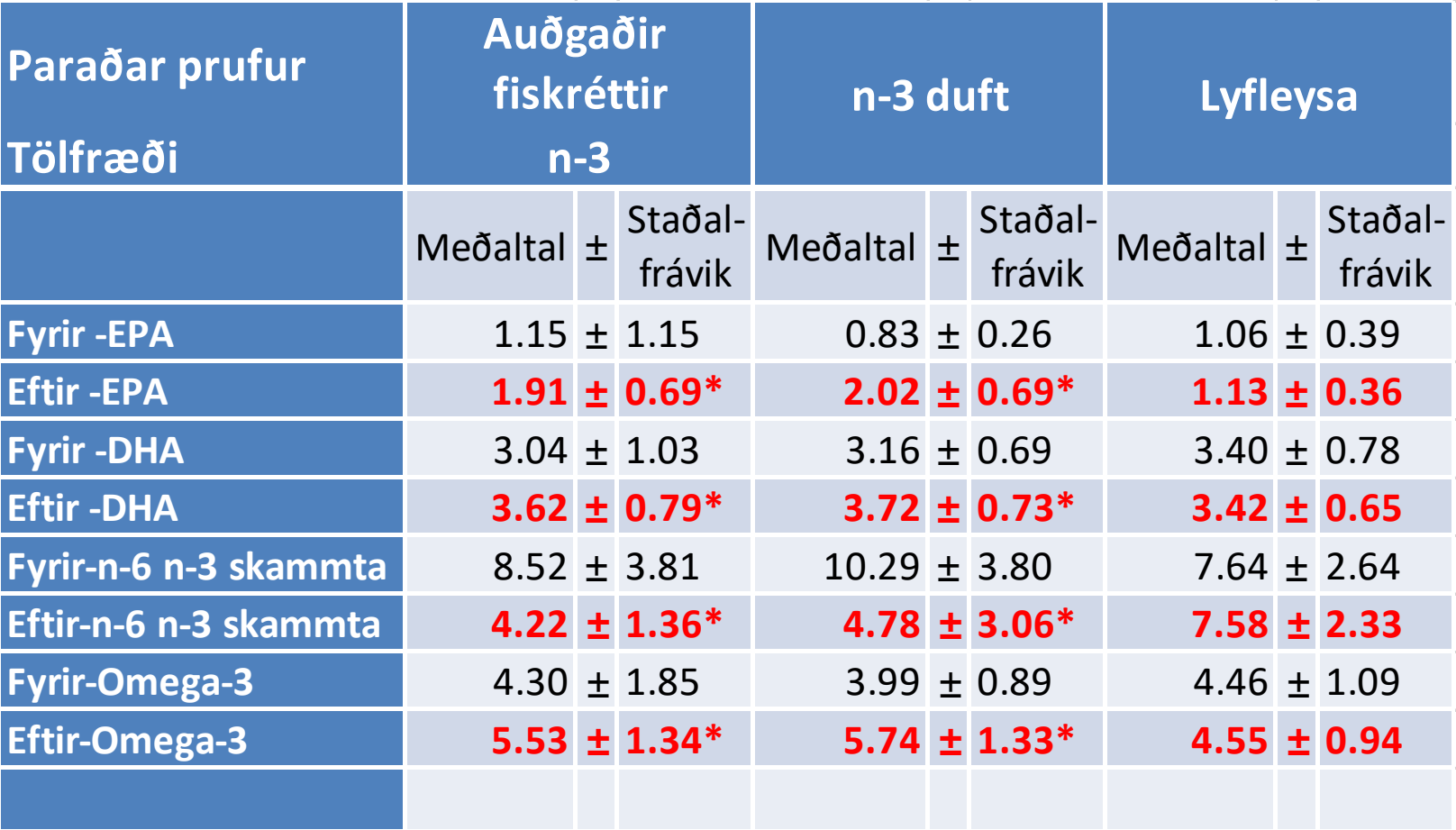
- Norræn næringarviðmið af inntöku Omega-3, EPA og DHA = 1.50 g.
- Eftir að hafa borðað réttina sex sinnum í viku í fjórar vikur hafði Omega-3, EPA og DHA gildi, hækkað marktækt í blóði.
- 1.75 g EPA og DHA með því að blanda Omega olíu eða Omega dufti frá BioActive Foods í sjávarrétti.

Blóðsýnum úr fingurgómi var safnað saman í upphafi og lok til að greina fitusýrur.



Þrír hópar rannsakaðir

Hópur 1 (n=27)	Hópur 2 (n=25)	Hópur 3 (n=25)
1.75 g EPA og DHA í formi tilbúinna rétta auðgað með Omega-3 olíu	1.75 g EPA og DHA í formi hylkja með Omega-3 duft	Samanburðar hópur
Lyfleysu duft	Tilbúnir réttir	Lyfleysu duft
		Tilbúnir réttir





Niðurstöður

- Magn af EPA nær tvöfaldaðist í blóðinu hjá hópi 1 og 2 en hafði ekki áhrif á hóp 3.
- Breytingar á DHA var minna áberandi en var í sömu átt og breytingar í EPA.

=> Eftir fjögurra vikna inntöku af dufti eða rétta sem auðgaðir voru með Omega-3 breyttust fitusýrur.



Neytendakönnun

Nokkrir mismunandi þættir komu í ljós.

- Jákvætt viðhorf gagnvart markfæði (functional foods).
- Mikil áhersla lögð á heilsusamlegt fæði.
- Almennt vel upplýst bæði hvað varðar innihald og uppruna vöru.
- Áhugi fyrir tilbúnum fiskréttum.



Framkvæmd

- Tveir réttir með viðbættu Omega-3 eru komnir á markað undir vörulínunni Heilsuréttir fjölskyldunnar og var kynnt í lok sumars.

- Fleiri réttir munu koma undir sömu vörulínu.





Takk fyrir áheyrnina!