

Nutritivne prednosti zamrznute hrane

Nomad Foods

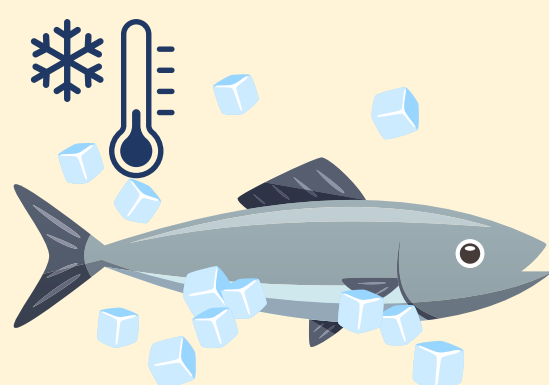
Smrznuta hrana je nutritivno jednako dobra kao i svježa.



45% potrošača vjeruje kako je svježa hrana nutritivno kvalitetnija od zamrznute.¹

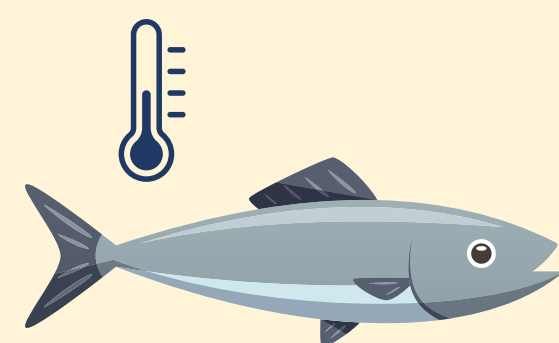
Međutim, postoje brojni dokazi kako je zamrznuta hrana jednako nutritivno kvalitetna kao i svježa.

- Zamrzavanje ne utječe na makronutrijente. Sadržaj masti, ugljikohidrata i bjelancevina u hrani se ne mijenja.
- Razni procesi obrade i prerade hrane, poput blanširanja, mogu utjecati na mikronutrijente, ali ne izravno samim procesom zamrzavanja.
- Konzumiranje zamrznutog voća i povrća broji se u preporučeni dnevni unos kao i konzumiranje svježeg voća i povrća.
- Zamrznuta riba jednako je hranjiva i pribrojava se preporučenom tjednom unosu kao i svježa riba².



Smrznuti crni bakalar

- ✓ 80 kcal
- ✓ 18 g proteina
- ✓ Bogat proteinima/bjelancevinama
- ✓ Bogat omega-3 masnim kiselinama



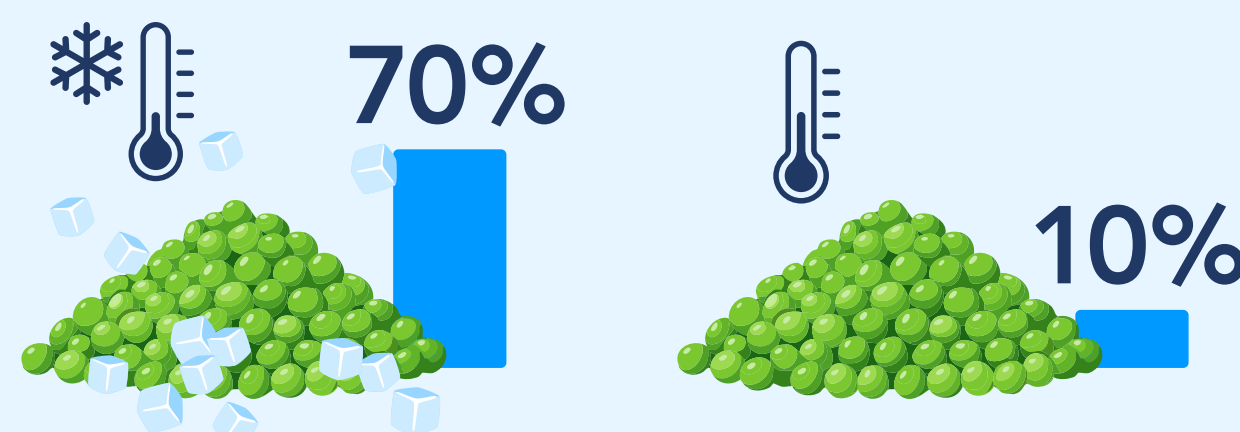
Svježi crni bakalar

Zamrzavanje hrane može 'sačuvati' mikronutrijente.



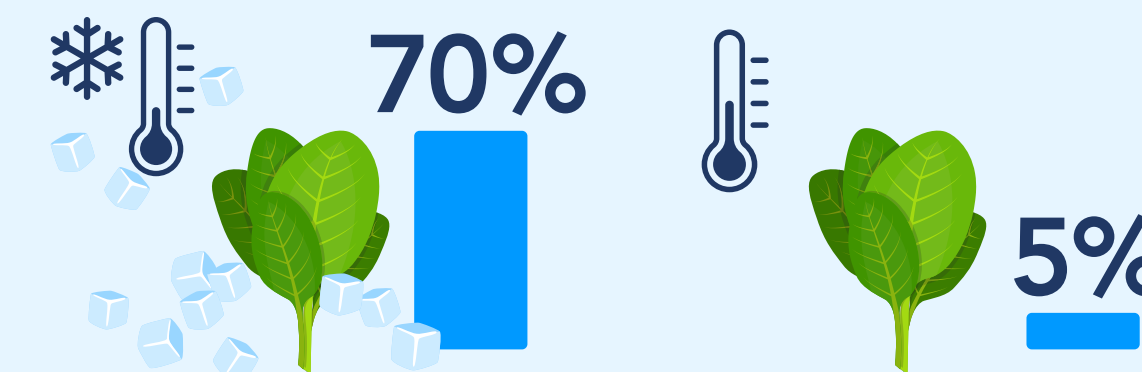
- Postupkom brzog zamrzavanja zaključavaju se nutrijenti zbog čega zamrznuti proizvodi mogu tijekom vremena zadržati više hranjivih tvari, nego njihovi svježi ekvivalenti.
- Sadržaj vitamina i minerala u zamrznutom voću i povrću je jednak kao u svježem voću i povrću.³
- Vitamin C je posebno osjetljiv i njegova razina u povrću počinje padati odmah nakon berbe – u nekim slučajevima je razina vitamina C u zamrznutom povrću viša nego u svježem.

Zadržavanje vitamina C u grašku nakon 21. dana skladištenja



Zamrznuti grašak zadržava više vitamina C, nego svježi grašak u mahunama skladišten na sobnoj temperaturi i u hladnjaku.

Zadržavanje vitamina C u špinatu nakon 21. dana skladištenja



Zamrznuti špinat zadržava više vitamina C, nego svježi špinat skladišten na sobnoj temperaturi i u hladnjaku.



Kada se provodi na ispravan način, zamrzavanje je jedna od najboljih metoda konzerviranja hrane i zaključavanja hranjivih tvari.”



Usporedba smrznutog i svježeg: što možemo reći?



Ne možemo davati usporedne zdravstvene tvrdnje niti tvrdnje o usporednom nutritivnom sadržaju između svježeg i smrznutog. To znači da ne možemo tvrditi kako naša zamrznuta riba/povrće ima više hranjivih tvari od svježih. Ali MOŽEMO tvrditi da naša zamrznuta riba/povrće zadržava jednako hranjivih tvari kao svježa⁴.

To je zato što tvrdnje o zadržavanju hranjivih tvari ne potpadaju pod Uredbu o nutritivnim i zdravstvenim tvrdnjama tako da tehnički nisu usporedne tvrdnje.

¹ Bounce Frozen Perceptions Study 2025

² Frozen is Nomad Foods NFE data, the fresh is McCance & Widdowson data

³ Favell D.J. (1998) A comparison of the vitamin C content of fresh and frozen vegetables. Food Chemistry 62, 59-64

⁴ This claim might need to be validated by the Quality Team as preparation methods can affect the nutrient content. Refer to the Claims Guidebook.