

Cibi funzionali: Attraverso la manipolazione genetica o la selezione di ceppi microbici, è possibile produrre alimenti arricchiti con nutrienti specifici, come vitamine, minerali o antiossidanti, per migliorare la salute e prevenire malattie.

- Un esempio di cibo funzionale è lo yogurt arricchito con probiotici. I probiotici sono microrganismi vivi che offrono benefici per la salute intestinale, aiutando a mantenere un equilibrio sano della flora batterica. Aggiungendo ceppi specifici di probiotici allo yogurt, si crea un alimento che non solo fornisce sostanze nutritive come proteine e calcio, ma offre anche un vantaggio aggiuntivo per la salute dell'intestino. Questo tipo di yogurt può aiutare a migliorare la digestione, rafforzare il sistema immunitario e promuovere il benessere generale.
- Un altro esempio di cibo funzionale è il pane arricchito con omega-3. Gli omega-3 sono acidi grassi essenziali noti per i loro benefici per la salute cardiaca e cerebrale. Aggiungere omega-3 al pane è un modo per arricchire questo alimento comune con nutrienti benefici per la salute.

Il pane arricchito con omega-3 può essere ottenuto aggiungendo ingredienti come semi di lino, semi di chia o olio di pesce durante il processo di preparazione. Questo tipo di pane non solo fornisce carboidrati essenziali per l'energia, ma offre anche una fonte aggiuntiva di omega-3, che può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, migliorare la funzione cerebrale e sostenere una buona salute generale.