Медицински Университет- София

Факултет по Обществено здраве

Магистърска програма

Здравословно и диетично хранене

К У Р С О В А Р А Б О Т А

по

Функционални храни и хранителни добавки

Тема: Функционални храни- определение, условие за принадлежност към тази категория. Разлики между диетични храни, храните със специално предназначение и функционални храни.

Изготвил: Преподавател:

Вера Василева Господинова Проф. д-р Д. Байкова

Фак. № М 15 ЗДХ

С О Ф И Я 2 0 1 7

Храненето трябва да осигурява хармонично развитие на организма, да предпазва здравето, да удължава живота и да увеличава производителността на труда.

Да се храним добре и правилно е цяло изкуство.

Храната на човека в периода на зрялост и трудоспособност е мощен модулатор на обменните процеси и е от съществено значение за поддържане и опазване на здравето.

Хранителните нарушения ( дисбаланси- както недоимъците, така и излишъците )са безспорен причинен фактор за редица хронични неинфекциозни болести- сърдечно- съдови, метаболитни, ракови, остеопороза и др.

Функционалните храни са храни, които повлияват благоприятно една или повече функции на организма извън обичайния адекватен хранителен ефект и реално подобряват здравето- соматичния и/ или психичен статус като намаляват риска от развитие на заболяване.

Различни функционални компоненти, които са биологично- активни вещества, могат да бъдат включени в съответни „ функционални“ храни при условие, че в новосъздадената храна те да запазват функционалните си качества.

Ако активният ( функционалният компонент ) се включи в капсула, таблетка или разтвор то продуктът се нарича „ хранителна добавка “.

Основната характеристика на функционалните храни е да подобряват физиологичните функции на различни органи и системи.

Функционалните храни не са диетични храни или храни предназначени за задоволяване на специфични физиологични нужди.

Функционални са храните, които осигуряват растеж и развитие на децата, регулират основни метаболитни процеси, осигуряват защита срещу оксидативен стрес, оказват подкрепа на сърдечно- съдовата физиология, регулират стомашно- чревните функции, активират имунната система.

Функционалните храни трябва да подобряват функциите на различни органи и системи и по този начин да намаляват риска от болести.

Например в храни, които стимулират синтеза на тъкани на фетуса ( зародиш ), чрез храната на бременната жена , а след това растежа и развитието на кърмачето – чрез храната на майката ( лактогенеза и състав на кърмата ) функционални компоненти могат да бъдат:

Фолиева киселина- необходима за ранното вътреутробно развитие на невралната тръба.

Цинк- за развитието на плацентата, а чрез нея за снабдяване на плода с така необходимите му хранителни вещества и за нормално телесно тегло при раждане.

Желязо за кръвотворенето

n- 3 мастни киселини за развитието на нервната система и имунната резистентност.

Здравословното хранене е хранене, което е адекватно на метаболитните потребности на организма, осигурява добро здраве и активно дълголетие.

Фундамент на здравословното хранене е балансираното хранене.

Основно значение в балансираното хранене имат функционалните храни.

Американската диетична асоциация ги определя като „ цялостни, усилени или обогатени храни, които могат да бъдат консумирани като част от разнообразни диети на регулярна база, за постигане на потенциални здравни ползи.

Функционалните храни се определят и като храни, в които концентрацията на един или повече нутриента е обработена или модифицирана така, че да подсили техния принос в здравословната диета.

Немодифицирани цялостни храни са плодовете и зеленчуците- най- проста форма на функционална храна.

Храни, които осигуряват ползи за здравето извън основното хранене.

Всяка функционална храна е продукт със запазена марка и трябва да е маркирана със здравен и функционален знак.

Функционални храни могат да бъдат:

* Храни обогатени с витамини и минерали- плодови сокове, кисели млека с калций и фолиева киселина и т.н.
* Храни понижаващи холестерола- риби с богато съдържание на омега- 3 мастни киселини.
* Продукти с богато съдържание на фибри- плодове, зеленчуци- пълнозърнест хляб, пълнозърнести спагети.
* Пробиотици, пребиотици, синбиотици- живи хранителни добавки ( Lactobacilus acidophilus, Lactobacilus bulgaricus ).
* Антиоксиданти- продукти с витамин Е, витамин С и каротин ( цитруси, ягоди и повечето зеленчуци).
* Билки- гинко билоба, жен- шен, гуарана и др., спортни напитки с L- карнитин и други.

Киселото мляко е типична функционална храна , създадена на базата на един здравословен продукт какъвто е прясното мляко, и след добавка на закваска с млечно- кисели бактерии придобива качествата на функционален продукт с още по- добри ефекти върху здравето.

Функционална храна може да бъде:

* Храна от натурален произход- пълномаслена, пълнозърнеста.
* Храна към която е прибавена съставка по технологичен или био технологичен път.
* Храна, от която е извадена някаква съставка по технологичен или био-технологичен път.
* Храна, в която същността на една или повече съставки е променена.
* Храна, в която био наличността на една или повече съставки е била променена.

Функционалната храна може да бъде насочена към цялото население или към отделни групи, определени например по възраст ( например деца или възрастни хора), генетични и ензимни промени ( непоносимост към глутен, лактозна непоносимост ), функционално състояние ( бременност ) и др.

Функционалните храни трябва да се съобразяват с цялостната значимост на храненето- потенциални взаимодействия с други хранителни съставки или възможност за нежелани ефекти, включително алергия и непоносимост.

Диетичните храни или храните със специално предназначение трябва да задоволяват потребности на даден индивид или група от индивиди при определен здравен проблем ( например глутенова ентеропатия, фенил-кетонурия и др.) или потребностите при специфични енергийни / или нутритивни потребности (спорт, бременност ).

Храните със специално предназначение имат специфичен състав или начин на производство, ясно се отграничават от храните за нормална консумация, като съответстват на заявените хранителни цели и се предлагат по начин, указващ тяхното предназначение.

Храните със специално предназначение трябва да съответстват на специфичните хранителни потребности на една от следните категории:

* Хора, чиито храносмилателни процеси или метаболизъм са нарушени.
* Хора в специално физиологично състояние и по тази причина могат да имат специфична полза при контролирана консумация на някои вещества, съдържащи се в храните. Тези храни могат да се определят като диетични.
* Кърмачета и деца в добро здраве.

Функционалните храни трябва да подобряват функциите на различни органи и системи и да намаляват риска от болести. Наричат се още „супер храни “.

Различните функционални храни предлагат голям потенциал за подобряване на здравето и намаляване риска от определени заболявания, когато са част от балансираното хранене и здравословния начин на живот.

Най- голямото предизвикателство на учените в областта на храненето сега и за в бъдеще е проучване на връзката между дадена храна или хранителна съставка и подобреното здраве и намаления риск от различни заболявания.

От изключителна важност за избора на храни от потребителите е и предоставяне на достъпна и изчерпателна информация за качествата на функционалните храни.

Основната препоръка на специалистите по хранене и диететика си остава непроменена:

Редовна, умерена, балансирана консумация на пълноценна и разнообразна храна.

Хранене с удоволствие !

Използвана литература:

1. Попов Б. Функционални храни- настояще и бъдеще, Българско научно дружество по хранене и диететика. Изд. Филфест 2006
2. Наредба за изискванията към храните със специално предназначение ( 01.04.2004 ).
3. Bulgaricus.org