

Горелова Марина Геннадьевна

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Пензенской области «Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции»

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Термин "функциональная пища" родился в Японии в конце 80-х годов прошлого века. Японцы справедливо считаются передовыми в области здорового питания: их нация самая здоровая и долгоживущая. У данного понятия есть официальное определение Института питания, согласно ему, функциональная пища - это та пища, которая выполняет не только энергетическую функцию, снабжая нас энергией и доставляя пластический материал для строения тела, но и обеспечивает улучшение нашего здоровья и самочувствия, снижает риск тех или иных заболеваний. Такие продукты питания оказывают существенное влияние на одну или несколько функций организма или его отдельных органов и систем (отсюда и название - функциональные продукты питания).

Функциональные продукты питания – новые товары, которые появились в качестве ответа на изменение среды обитания современного человека. Концепция здорового питания предполагает, что пища, поступающая в организм, должна компенсировать энергетические затраты на жизнедеятельность. Сбалансированное питание должно обеспечивать человека белками, жирами, углеводами, витаминами, микроэлементами и другими компонентами в необходимом объеме для нормального функционирования организма.



Функциональные продукты питания представляют собой пищевые продукты, предназначенные для ежедневного употребления, оказывающие благотворное влияние на здоровье и качество жизни.

Существует две категории функциональных продуктов:

1. Продукты, которые естественным образом содержат биологически активные не питательные вещества, полезные для здоровья. Эти вещества называют фотохимическими (растительными) веществами. Основываясь на этом определении, все растительные вещества можно рассматривать функциональными, так как все они богаты фотохимическими веществами.

2. Продукты, формула которых была специально изменена, чтобы содержать большее количество питательных или фотохимических веществ, которые обычно содержатся в этом продукты. Также они называются "дизайнерские продукты".

Функциональные продукты питания представляют собой пищевые продукты, предназначенные для ежедневного употребления, оказывающие благотворное влияние на здоровье и качество жизни.

К функциональным продуктам питания относятся:

- заменители грудного молока и продукты детского питания, которые можно использовать при непереносимости отдельных компонентов пищи;
- кисломолочные продукты с пробиотиками и пребиотиками;
- закваски для приготовления кисломолочных напитков с пробиотической и пребиотической активностью;
- каши, крупы, хлебобулочные изделия, которые дополнительно содержат пищевые волокна, ферменты, витамины и микроэлементы;
- концентраты напитков с различным оздоравливающим воздействием на организм.

Остановимся подробнее на функциональных молочных продуктах.



В настоящее время создаются новые и популярные молочные продукты, которые должны оказывать положительное влияние на организм человека.

Функциональные молочные продукты должны содержать биологически активные компоненты, которые при регулярном употреблении, обеспечивают полезное воздействие на организм человека или на его определенные функции.

Лечебно-профилактические свойства функциональных молочных продуктов обусловлены применением пробиотических и пребиотических компонентов. К пробиотическим бактериям относится все семейство молочнокислых бактерий — это лактобактерии. По форме они могут быть различны (палочки, кокки), но по своим физиологическим характеристикам сходны друг с другом: все они грамположительны не образуют спор (кроме одной), питаются углеводами (в том числе пробиотиками) и выделяют молочную кислоту.

Термин «пробиотик» — противоположный по смыслу «антибиотику». Побочным действием антибиотиков является уничтожение полезной внутренней микрофлоры. Пробиотики восстанавливают микробный баланс в организме человека.

Основные виды бактерий, обладающие пробиотическими свойствами, — это лактобациллы и бифидобактерии.

При применении пробиотиков достигаются следующие результаты:

- снижение уровня холестерина;
- восстановление микрофлоры после применения антибиотиков;
- улучшение состояния при диарее;
- ослабление синдрома «раздраженного кишечника»;
- ослабление экземы, особенно у детей.

Считается, что при потреблении продукта в пищу концентрация биокультуры должна составлять 10^6 - 10^7 КОЕ/г, а при производстве —



на порядок выше. Реально в молочных продуктах эти уровни практически не достигаются. Поэтому важным показателем качества пробиотических молочных продуктов (йогуртов, кефира, ацидофильного молока, кумыса и других биопродуктов) является минимальное количество живых культур — пробиотиков.

Наиболее популярные кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями — это кефир «Бифидок», «Бифидок фруктовый» с натуральными фруктово-ягодными наполнителями, ряженка «Бифидок», сметана «Бифидок», йогурты «Данон» и «Активна». Список функциональных продуктов питания постоянно пополняется.

Функциональные продукты питания – это не БАДы и не лекарства, а продовольственные товары, которые можно ежедневно включать в свой рацион для оздоровления организма.

