



Żywność funkcjonalna i wzbogacana

dr inż, lek. med. Dariusz Włodarek
Katedra Dietetyki, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
SGGW w Warszawie

Już Hipokrates głosił, że żywność może być lekiem a lek żywnością. Obecnie na rynku dostępna jest żywność funkcjonalna, która poza swoją tradycyjną funkcją żywieniową dodatkowo wpływa korzystnie na zdrowie.

W Japonii ten typ żywności jest określany jako żywność o kreślonym zastosowaniu zdrowotnym (FOSHU – Food for Specila Health Uses). W Europie żywność funkcjonalna została zdefiniowana w ramach programu badawczego FUFOS (Functional Food Science in Europe) jako żywność, która ma udowodniony korzystny wpływ na jedną lub wiele funkcji organizmu ponad efekt odżywczy. Wpływ ten może polegać na poprawie stanu zdrowia, samopoczucia, zmniejszeniu ryzyka chorób. Ponadto, żywność ta musi przypominać swoją postacią żywność konwencjonalną i wykazywać korzystne oddziaływanie w ilościach, których oczekuje się, że będą normalnie spożywane w diecie, nie może być w formie pigułek lub kapsułek.

Produkcja żywności funkcjonalnej może obejmować:

- wyeliminowanie z produktu tych składników, które działają w sposób szkodliwy;
- zmodyfikowanie koncentracji naturalnych składników żywności dla wzmocnienia oczekiwanego działania;
- dodanie składnika niewystępującego naturalnie w produkcie;
- poprawianie biodostępności z żywności substancji odżywczych działających korzystnie.

Natomiast samo wzbogacanie żywności, zwane też fortyfikacją, polega na dodawaniu jednego lub kilku składników odżywczych bez względu na to, czy występują one w niej normalnie. **Najczęściej wzbogaca się żywność w określone składniki w celu zapobie-**

gania i korygowania występujących niedoborów żywieniowych w całych populacjach lub określonych grupach ludności. Działanie takie może być pomocne w profilaktyce i leczeniu wielu jednostek chorobowych, których przyczyną jest nieprawidłowe żywienie.

Wzbogacanie żywności może mieć na celu wyrównanie strat powstałych podczas produkcji (np. dodatek tiaminy i żelaza do mąki pszennej), polepszanie produktów np. dodatek błonnika lub antyoksydantów w celu zmniejszenia ryzyka chorób układu krążenia lub nowotworów, dodawaniu wapnia i witaminy D w celu zwiększenia ilości dostarczanego wapnia w produkcie i polepszenia jego biodostępności. Stosuje się również wzbogacanie interwencyjne mające na celu zapobieganie i zwalczanie określonych niedoborów (np. dodatek jodu do soli kuchennej). Część żywności wzbogacanej ze względu na jej udokumentowane badaniami korzystne oddziaływanie na zdrowie można określić jednocześnie mianem żywności funkcjonalnej. Wzajemne relacje różnych typów żywności przedstawione są na rysunku.



Piśmiennictwo:

- Świderski F. (red) *Żywność wygodna i żywność funkcjonalna*. Wydawnictwo Naukowo-Techniczne Warszawa 1999.
Jeznach M. (red) *Stan i perspektywy rozwoju rynku żywności funkcjonalnej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2003.
Kwak N, Jukes DJ.: *Functional foods Part 2: the impact on current regulatory terminology*. Food Control 2001, 12, 109-117.
Kwak N, Jukes DJ.: *Functional foods Part 1: the development of a regulatory concept*. Food Control 2001, 12, 99-107.