

POLECENIE!!! Przeczytaj uważnie przygotowany materiał, w zeszycie w formie notatki zapisz treści zaznaczone w kolorze czerwonym.

Temat: Żywność funkcjonalna.

Co to jest żywność funkcjonalna?

Żywność funkcjonalna to żywność naturalnego pochodzenia, która dzięki określonym modyfikacjom wyjątkowo dobrze wpływa na zdrowie i funkcjonowanie organizmu. Może zmniejszać ryzyko wystąpienia pewnych chorób (zwłaszcza tych cywilizacyjnych) oraz poprawiać ogólne samopoczucie. **Produkty funkcjonalne** mogą pochodzić ze specjalnych upraw, zwykle jednak do standardowo uprawianego produktu dodaje się składniki bioaktywne, które w warunkach naturalnych występują w nim w niewielkich ilościach lub nawet wcale.

Żywność funkcjonalna przykłady

Jednym z najpopularniejszych przykładów jedzenia funkcjonalnego są **produkty probiotyczne**, przy czym muszą one zawierać przynajmniej milion **żywych bakterii probiotycznych** na gram produktu. Bakterie **probiotyczne** odgrywają w organizmie człowieka niezwykle istotną rolę:

- wzmacniają odporność,
- regulują naturalną florę układu pokarmowego,
- likwidują wzdęcia i zaparcia,
- wspomagają również trawienie i leczenie biegunek.

Źródłem **probiotyków** są tradycyjne **fermentowane produkty mleczne**, które oprócz szczepów fermentacji mlekowej dodatkowo zawierają określone szczepy bakterii o **działaniu probiotycznym**, np. jogurty Activia i Calpro.

Temat; Dietetyczne środki spożywcze.

Mianem dietetycznego środka spożywczego określamy te produkty, które są przeznaczone do spożywania przez osoby borykające się z różnymi, określonymi schorzeniami (cukrzyca, skaza białkowa, celakalia) lub będące w specyficznym stanie fizjologicznym organizmu (przeważnie mowa w tym przypadku o ciąży).

Skład dietetycznych środków spożywczych jest ustalany w taki sposób, że produkt jako całość ma za zadanie zaspokajać pewne szczególne wymagania żywieniowe.

Przykładowo, niemowlęta i noworodki nie jadają od razu tego co zwykły człowiek, natomiast żywią się w początkowym okresie swojego życia specjalnymi przecierami, zupkami, mlekiem, czy produktami zbożowymi (choćby znane produkty firmy Gerber).

Inny przykład dietetycznych środków spożywczych, to żywność dla dorosłych w postaci kapsułek, tabletek, czy proszków.

Mogą być one przeznaczone dla osób odchudzających się, sportowców, czy też ludzi z osłabioną odpornością organizmu.

Zgodnie z przepisami prawa żywnościowego, tego typu produkty spożywcze kategorycznie nie mogą zawierać jakichkolwiek dodatków chemicznych.