

СЕКЦІЯ: ФУНКЦІОНАЛЬНІ І НОВІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ

УДК 665.9

Анастасія Лялик¹, Лариса Криськова¹, Лариса Кравчук²

¹Тернопільський національний технічний університет імені І. Пулюя, Україна

²Тернопільський державний медичний університет імені І.Я.Горбачевського, Україна

КОНЦЕПЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Anastasiia Lialyk, Larysa Kryskova, Larysa Kravchuk

THE CONCEPT OF FUNCTIONAL FOOD

Одним із головних чинників, які впливають на здоров'я людини, є харчування. Харчування забезпечує організм енергією, яка необхідна для процесів життєдіяльності. З харчовими продуктами в організм людини надходить більшість необхідних для його функціонування компонентів – білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінеральних речовин, які сприяють відновленню клітин та тканин, забезпечують необхідною кількістю енергії та пластичного матеріалу. Неправильне харчування призводить до появи багатьох захворювань. Вони виникають внаслідок зниження захисних властивостей організму. При цьому порушуються процеси обміну речовин, що призводить до передчасного старіння, зниження працездатності та показників розвитку, збільшення ймовірності розвитку депресії, виникають проблеми з обмінними процесами, шлунково-кишковим трактом, серцем і судинами, опорно-руховим апаратом. Ще в епоху античності Гіппократ висловив думку, що їжа має бути ліками, а ліки - їжею. Сам цим принципом керуються прихильники функціонального харчування.

Перші положення концепції функціонального харчування були сформульовані ще у 1984 р. науковцями з Японії. Їхні дослідження довели позитивний вплив деяких продуктів харчування на певні функції організму людини. В 1991 р., враховуючи результати досліджень, у японському законодавстві було прописано визначення категорії «продукти для спеціального дієтичного харчування» (foods for special dietary use), яке пізніше було замінене на «продукти для специфікованого оздоровчого використання» (foods for specified health use) або скорочено – FOSHU. Ця програма стала прообразом для подібних програм у Німеччині, Франції, Фінляндії, Швеції, США, Канаді, Китаї, Південній Кореї та багатьох інших країнах. Японські дослідники виділили три умови, що визначають функціональну спрямованість харчових продуктів: 1) продукти харчування, що приготовлені з натуральних природних інгредієнтів; 2) продукти, які вживаються постійно у складі щоденного раціону; 3) при споживанні ці продукти мають певну дію, регулюючи окремі процеси в організмі, наприклад, посилення механізму біологічного захисту, попередження певного захворювання, контроль фізичного та душевного стану, уповільнення процесу старіння.

У 1999 р. в Європі посилюється інтерес до концепції «Науки про функціональні харчові продукти» та «Вимоги здоров'я» в результаті чого була створена Європейська комісія для дій у рамках науки про функціональні харчові продукти (FUFLOSE). Завдання комісії було спрямовано на розробку та затвердження науково обґрунтованого підходу щодо розвитку виробництва харчових продуктів, які можуть позитивно впливати на певні фізіологічні функції, а також покращувати здоров'я та самопочуття й знижувати ризик виникнення захворювань. Це дало поштовх для практичної реалізації концепції функціонального харчування в Європі та введення терміну «функціональні харчові продукти» (functional food), під якими запропоновано розуміти продукти, що: а) забезпечують одну або декілька цільових функцій організму після адекватних харчових ефектів шляхом, який є доцільним для будь-якого вдосконалення здоров'я та самопочуття і зниження ризику захворювання; б) не є

таблетками, капсулами або іншими формами дієтичних добавок; в) споживаються як складова нормального раціону харчування.

Термін «функціональні продукти» харчування тісно зв'язаний з терміном «функціональне харчування». Деякі вчені розглядають функціональне харчування з мікробіологічної точки зору, значну увагу звертаючи на фізичні, хімічні, біологічні фактори, при цьому виділяючи прямі і непрямі чинники. Частина вчених у визначенні функціонального харчування вносять поняття «їжа». Так, Шюнеман Верена до функціонального харчування відносить їжу, яка цілеспрямовано відповідає поживно-фізіологічним вимогам специфічних груп населення (діти, дорослі, старші люди, етнічні групи, у яких спостерігається незасвоєність їжі через дефіцит деяких ферментів). Тому він пропонує під функціональним харчуванням розглядати продукти харчування з додатковими функціями, корисними, поживними і фізіологічними характеристиками.

В 2002 р. М.Б. Роберфройд визначив основні категорії функціональних продуктів таким чином: 1) натуральні продукти, які природно містять необхідну кількість функціонального інгредієнта або групи інгредієнтів; 2) натуральні продукти, додатково збагачені будь-яким функціональним інгредієнтом або групою інгредієнтів; 3) натуральні продукти, з яких вилучений певний компонент, що перешкоджає виявленню фізіологічної активності наявних в них функціональних інгредієнтів; 4) натуральні продукти, в яких вихідні потенціальні функціональні інгредієнти модифіковані таким чином, що вони починають виявляти свою біологічну або фізіологічну активність або ця активність посилюється; 5) натуральні харчові продукти, в яких збільшується біозасвоєваність функціональних інгредієнтів, що входять до їхнього складу, в результаті тих чи інших модифікацій; 6) натуральні та штучні продукти, які в результаті застосування комбінації вищезазначених технологічних прийомів набувають здатності зберігати і покращувати здоров'я людини або знижувати ризик виникнення захворювань. Спираючись на вищевказане до функціональних харчових продуктів можна віднести 4 групи продуктів: 1 група – збагачені продукти (в які внесені вітаміни, мікроелементи, харчові волокна тощо); 2 група – продукти, з яких вилучені певні речовини, не рекомендовані за медичними показниками (амінокислоти, лактоза, сахароза та ін.); 3 група – продукти, в яких вилучені речовини, замінені на інші компоненти; 4 група – продукти, що отримані з нетрадиційної сировини, та визначаються значною біологічною дією на окремі ланки метаболічних процесів.

Зовсім інакше визначається функціональний харчовий продукт у Законі України «Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини», де він – це харчовий продукт, який містить як компонент лікарські засоби та/або пропонується для профілактики або пом'якшення перебігу хвороби людини. Це суперечить сучасним уявленням про функціональні харчові продукти, а тому потребує уточнення.

Проте, незважаючи на різні трактування терміну «функціональний харчовий продукт», вони відіграють дуже важливу роль у харчуванні сучасної людини. Включення функціональних продуктів до раціонів харчування спрямовано, передусім, на оптимізацію хімічного складу цих раціонів та, як наслідок, на зниження ризиків захворювання та покращення фізіологічних процесів в організмі і відновлення здоров'я різних категорій населення. Розробка нових продуктів харчування функціонального призначення дозволить впровадити широкий асортимент функціональних продуктів, які будуть мати високу харчову і біологічну цінність та органолептичні показники, які, насамперед, зможуть компенсувати дефіцит біологічно активних компонентів в організмі, підтримувати нормальну функціональну активність органів і систем, знижуючи ризик різноманітних захворювань і можуть споживатися регулярно у складі щоденного раціону харчування.