

«ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ» : ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

Ο όρος αναφέρεται σε ολόκληρα, εμπλουτισμένα ή ενισχυμένα τρόφιμα και διαιτητικά συμπληρώματα. Τα υπεύθυνα συστατικά μπορεί να είναι φυσικά παρόντα ή να είχαν προστεθεί κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας.

Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων αποτελούν:

- Εμπλουτισμένα με βιταμίνες ή μέταλλα (πχ. γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο και βιταμίνη D)
- Τρόφιμα στα οποία έχει προστεθεί μία βιολογικά ενεργή ουσία που αρχικά δεν υπήρχε (πχ. ροφήματα και προϊόντα επάλειψης με φυτοστερόλες για μείωση της χοληστερίνης)
- Τρόφιμα από τα οποία έχει αφαιρεθεί κάποιο επιβλαβές συστατικό (πχ. τυρί χωρίς χοληστερόλη, προϊόντα light)
- Τρόφιμα που φυσικά περιέχουν βιολογικά ενεργά συστατικά σε μεγάλη ποσότητα (πχ. μπρόκολο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, ελαιόλαδο πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά).

Κυριότερα λειτουργικά συστατικά και τρόφιμα στα οποία τα βρίσκουμε.

Φυτοστερόλες

Αποτελούν βασικά συστατικά των φυτικών κυττάρων και η χημική δομή τους μοιάζει με αυτή της χοληστερόλης. Λόγω αυτής της χημικής ομοιότητας παρέχεται προστασία από τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

ΦΥΣΙΚΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ: Φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, σόγια
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ: Μαργαρίνες, γαλακτοκομικά, δημητριακά

Προβιοτικά

Τα προβιοτικά είναι ζωντανοί μη παθογόνοι μικροοργανισμοί οι οποίοι συμβάλλουν στην ισορροπία της εντερικής μικροχλωρίδας. Η κατανάλωση προβιοτικών έχει επιπλέον ως αποτέλεσμα την παραγωγή βιταμινών, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την ανακούφιση των συμπτωμάτων σε άτομα με δυσανοχή λακτόζης.

ΦΥΣΙΚΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ: Κεφίρ
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ: Γαλακτοκομικά & ροφήματα γιαουρτιού

Πρεβιοτικά

Τα πρεβιοτικά συντελούν στην ανάπτυξη των προβιοτικών και άλλων ωφέλιμων βακτηρίων του εντέρου και μέσω αυτών δρουν ευεργετικά για τον οργανισμό. Μαζί (προβιοτικά και πρεβιοτικά) συντελούν στην ομαλή λειτουργία του εντέρου, την καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου & μαγνησίου και στη μείωση της χοληστερόλης.

ΦΥΣΙΚΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ: Φρούτα, λαχανικά, δημητριακά
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ: Μαργαρίνες, γαλακτοκομικά & ροφήματα γιαουρτιού

Ω-3 Λιπαρά οξέα

Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι πολυακόρεστα λιπαρά και έχουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες. Προστατεύουν από καρδιοπάθειες, εμποδίζουν τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας, μειώνουν την τιμή τριγλυκεριδίων στο αίμα.

ΦΥΣΙΚΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ: Λιπαρά ψάρια, θαλασσινά, καρύδια
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ: Ψωμί, αλλαντικά, μαργαρίνες, τυριά, αυγά

Τα τελευταία χρόνια συνεχίζεται η έρευνα προκειμένου να αποδειχθούν τα ευεργετικά αποτελέσματα της δράσης τέτοιων τροφίμων στον οργανισμό και την υγεία μέσα από κλινικές μελέτες.