

Διατροφή του μέλλοντος φύση ή επιστήμη;

Λειτουργικά Τρόφιμα

Η επιστήμη στο πιάτο σας

Βιολογικά Τρόφιμα

Η φύση στο πιάτο σας



Ενημερώνομαι

Επιλέγω

Καταναλώνω

www.evdomadadiatrofis.gr

Η **Εβδομάδα Διατροφής** αποτελεί μία δραστηριότητα του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων, η οποία διεξάγεται ανά διετία και έχει ως στόχο της την ενημέρωση του κοινού για μείζονα θέματα που αφορούν στη Διατροφή και την Υγεία.

Η Εβδομάδα Διατροφής 2008 επικεντρώνεται στις δράσεις και τα οφέλη υγείας από την ένταξη λειτουργικών και βιοχημικών τροφίμων στην καθημερινή μας διατροφή. Απώτερος σκοπός είναι η στροφή σε μια διατροφή, όχι απλά επαρκή, αλλά «βέλτιστη», που να αποτελεί όπλο στην πρόληψη παθολογικών καταστάσεων και χρόνιων νοσημάτων.

Η **Εβδομάδα Διατροφής 2008** φιλοδοξεί ακόμα να ενισχύσει το ενδιαφέρον της Επιστημονικής Κοινότητας σχετικά με τις δράσεις και τις πραγματικές δυνατότητες αυτών των τροφίμων.

Το φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας αφορά στα «Λειτουργικά τρόφιμα» και καλείται να απαντήσει στα κυριότερα ερωτήματα του σύγχρονου Καταναλωτή, που είναι αντιμέτωπος με τις διαρκώς αυξανόμενες διατροφικές επιλογές. Καταρχήν δίνεται ο ορισμός των λειτουργικών τροφίμων και στη συνέχεια παρουσιάζονται οι κυριότερες κατηγορίες λειτουργικών συστατικών που περιέχονται στα λειτουργικά τρόφιμα. Για την κάθε κατηγορία συστατικών παρατίθενται οι κύριες δράσεις και πηγές, και δίνονται συμβουλές για την επιλογή και κατανάλωσή τους.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	1
Ορισμός Λειτουργικών Τροφίμων	2
Κατηγορίες Λειτουργικών Συστατικών	3-10
Ισχυρισμοί Διατροφής και Υγείας	11
Ευρετήριο	12
Συγκεντρωτικός Πίνακας	13-14

Η έννοια των λειτουργικών τροφίμων χεννήθηκε στην Ιαπωνία.

Τη δεκαετία του '90 και ενώ το προσδόκιμο επιβίωσης του πληθυσμού συνεχώς αυξανόταν, οι υγειονομικές αρχές της χώρας συνειδητοποίησαν την ανάγκη βελτίωσης της ποιότητας ζωής προκειμένου να μειωθούν οι δαπάνες υγείας. Τότε διατυπώθηκε για πρώτη φορά η ιδέα τροφίμων ειδικά σχεδιασμένων ώστε να προάχουν την υγεία ή να μειώνουν τον κίνδυνο ασθένειας.

Παρά το γεγονός ότι έχουν προταθεί αρκετοί ορισμοί από διάφορους επιστημονικούς φορείς και οργανισμούς, η Ευρωπαϊκή νομοθεσία δεν έχει δεσπίσει επίσημο ορισμό για τα λειτουργικά τρόφιμα.

Γενικά θεωρούνται τρόφιμα που προορίζονται για κατανάλωση στο πλαίσιο της συνήθους διατροφής, τα οποία περιέχουν βιοχημικά ενεργά συστατικά που δυναμικά ενισχύουν την υγεία ή μειώνουν τον κίνδυνο ασθένειας και τα οποία δικαιούνται, λόγω της σύνθεσής τους, να φέρουν ισχυρισμούς διατροφής ή υγείας.

Συγκεκριμένα, ως λειτουργικά τρόφιμα χαρακτηρίζονται:



Τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιολογικά ενεργά συστατικά, είτε εκ φύσεως (π.χ. φρούτα, λαχανικά), είτε επειδή προέρχονται από τρόφιμα που είναι φυσικές πηγές αυτών των συστατικών (π.χ. γιαιούρτι)



Τρόφιμα που έχουν εμπλουτιστεί με επιπλέον ποσότητα κάποιου βιολογικά ενεργού συστατικού που ήδη περιέχουν φυσικά (π.χ. δημητριακά πρωινού)



Τρόφιμα στα οποία έχει προστεθεί κάποια ωφέλιμη ουσία που δεν περιέχεται σε αυτά φυσικά (π.χ. γάλα με φυτοστερόλες)




Τρόφιμα στα οποία έχει αφαιρεθεί κάποια πιθανώς επιβλαβής ουσία (π.χ. τυρί χωρίς χοληστερόλη)

Στη συνέχεια τα τρόφιμα της πρώτης κατηγορίας θα αναφέρονται ως **“Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα”**, ενώ τα τρόφιμα των τριών άλλων κατηγοριών ως **“Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα”**. Τα κυριότερα λειτουργικά συστατικά που περιέχονται στις παραπάνω κατηγορίες λειτουργικών τροφίμων παρατίθενται παρακάτω σε αλφαβητική σειρά.

Όπου συναντάται το σύμβολο  παρατίθενται επεξηγηματικά σχόλια στο ευρετήριο του φυλλαδίου (σελ. 12)

Βιταμίνη Α

Ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση του κερατοειδούς χιτώνα του ματιού και συνεπώς της όρασης. Παράλληλα συμμετέχει στη δημιουργία νέων κυττάρων, έχει μεγάλη σημασία για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος ενώ δρα προστατευτικά έναντι της εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου, μέσω της αντιοξειδωτικής της δράσης. 

“Φυσικό λειτουργικό τρόφιμο”:

Γάλα, κρόκος αυγού, βούτυρο, σικώτι, παχανικά και φρούτα με έντονο κίτρινο/πορτοκαλί χρώμα (π.χ. καρότα, γλυκοπατάτες, πεπόνια)

“Εμπλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο”:

Μαργαρίνες, χυμοί φρούτων




Συμβουλή

Γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης καλό είναι να προσέχουν την κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, καθώς η υψηλή πρόσληψή της μπορεί να είναι τοξική για το έμβρυο.


Βιταμίνες Β

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι οχτώ στον αριθμό, έχουν παρόμοιες φυσικοχημικές ιδιότητες, και κατανομή στα διάφορα τρόφιμα και για αυτό θεωρούνται μια κοινή ομάδα. Κάθε βιταμίνη του συμπλέγματος Β έχει μια αριθμητική και μια χημική ονομασία:

- Βιταμίνη Β1/ Θειαμίνη
- Βιταμίνη Β2/ Ριβοφλαβίνη
- Βιταμίνη Β3/ Νιασίνη
- Βιταμίνη Β5/ Παντοθενικό οξύ
- Βιταμίνη Β6/ Πυριδοξίνη
- Βιταμίνη Β7/ Βιοτίνη
- Βιταμίνη Β9/ Φυλλικό οξύ
- Βιταμίνη Β12/ Κοβαλαμίνες

Τέσσερις από τις βιταμίνες Β (Β1, Β2, Β3, Β5) συμμετέχουν στο μεταβολισμό της ενέργειας.  Όλες όμως συμμετέχουν σε διάφορες βιοχημικές διεργασίες και είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του οργανισμού.

Συμβουλή

- ♦ Έληψην μιας βιταμίνης Β, συνήθως συνοδεύεται από έληψην κι άλλων βιταμινών της ίδιας ομάδας.
- ♦ Γυναίκες πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν αυξημένες ανάγκες σε φυλλικό οξύ (Β9), η οποία είναι σημαντική για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος του εμβρύου.
- ♦ Η επεξεργασία  των τροφίμων πιθανώς να μειώσει την περιεκτικότητα των τροφίμων σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β.




“Φυσικό λειτουργικό τρόφιμο”:

πράσινα φυλλώδη παχανικά, ακατέργαστα δημητριακά, αναποφθίωτο ρύζι, ζυμαρικά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηροί καρποί, μαχιά, κόκκινο κρέας, σικώτι, πουλερικά, γάρια, αβγά (ιδίως ο κρόκος), γαλακτοκομικά προϊόντα και κάποια φρούτα (π.χ. μπανάνα, αβοκάντο και χουρμάδες)


“Εμπλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο”:

Δημητριακά πρωινού, γαλακτοκομικά,

Βιταμίνη C

Είναι κυρίως γνωστή για την αντιοξειδωτική της δράση,  με την οποία ενισχύει την άμυνα του οργανισμού. Επίσης βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου που προέρχεται από φυτικές πηγές, και συμμετέχει πρώτον στη διατήρηση του συνδετικού ιστού (δόντια, οστά, τένοντες, αγγεία, δέρμα), μέσω της σύνθεσης κορτιζόνης και δεύτερον στην καλή συναισθηματική και ψυχική υγεία, μέσω της σύνθεσης ορμονών που ρυθμίζουν τη διάθεση.

Συμβουλή

- ♦ Μεγάλες δόσεις βιταμίνης C μπορούν να προκαλέσουν δυσπεψία (ειδικά με άδειο στομάχι) ή διάρροια.
- ♦ Η βιταμίνη C των τροφίμων μπορεί εύκολα να χαθεί κατά την επεξεργασία τους. 



"Φυσικό λειτουργικό τρόφιμο":

φρούτα (ιδίως εσπεριδοειδή, ακτινίδια, φράουλες, παπάγια, μάνγκο, πεπόνι), λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, κόκκινη πιπεριά, κουνουπίδι), μοσχαρίσιο συκώτι, στρείδια

"Εμπλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο":

χυμοί φρούτων, κονσερβοποιημένα τρόφιμα (προστίθεται ως συντηρητικό)

Βιταμίνη D

Ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και παίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου και στην εναπόθεσή του στα οστά, συμβάλλοντας στη διαδικασία ανάπτυξης του σκελετού. Επιπλέον, παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Το μεγαλύτερο μέρος των καθημερινών αναγκών σε βιταμίνη D καλύπτεται από την ικανότητα του οργανισμού να την συνθέτει κατά την έκθεση του δέρματος στον ήλιο. Όταν η έκθεση στον ήλιο δεν είναι επαρκής (π.χ. παρατεταμένη συννεφιά, μειωμένη ηλιοφάνεια, βαρύς ρουχισμός), η σημασία της διατροφής στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών είναι πολύ μεγαλύτερη.

"Φυσικό λειτουργικό τρόφιμο":

λιπαρά γάρια (νωπός τόνος, σολομός, σαρδέλα, σκουμπρί, πέστροφα, ρέγκα, παυράκι, φαγκρί, κοιλιά κ.ά), ιχθυέλαια (π.χ. μπουρουνέλαιο), συκώτι, κρόκος αυγού.

"Εμπλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο":

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα και γιαούρτι), δημητριακά πρωινού, μαργαρίνες, χυμοί φρούτων.



Συμβουλή

Σε άτομα με φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D, το ποσοστό του ασβεστίου από την τροφή που απορροφάται στο έντερο σχεδόν διπλασιάζεται φτάνοντας το 30%! Άτομα με χαμηλή έκθεση στον ήλιο πιθανώς να επωφεληθούν από την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη D

Βιταμίνες

Βιταμίνη Ε

Ανήκει επίσης στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και ο σημαντικότερος ρόλος της είναι η αντιοξειδωτική της δράση, η οποία ασκείται είτε άμεσα είτε έμμεσα, αφού προστατεύει από την οξείδωση άλλες αντιοξειδωτικές βιταμίνες (Α, C). Επιπλέον παρουσιάζει ισχυρή αντιθρομβωτική δράση, συμβάλλοντας στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

"Φυσικό λειτουργικό τρόφιμο": ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, μαργαρίνες, φυτικόβούτυρο, σπαράγγια, αβοκάντο, αυγά, θαλασσινά και πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

"Εμπλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο": αυγά, μαργαρίνες, κράκερ, χυμοί φρούτων και δημητριακά πρωινού



Συμβουλή

- ♦ Η απορρόφησή της ευνοείται από την ταυτόχρονη κατανάλωση λιπών και ελαίων.
- ♦ Η περιεκτικότητα των τροφίμων σε βιταμίνη Ε μπορεί να μειωθεί κατά την επεξεργασία τους.

Φυτικές ίνες

Οι εδώδιμες ή πιο γνώριμα φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και δημιουργούν εύκολη αίσθηση κορεσμού χωρίς να προσδίδουν θερμίδες στον οργανισμό. Επιπλέον συντελούν στη βελτίωση των λιπιδίων του αίματος και στη ρύθμιση του σακχάρου.

"Φυσικό λειτουργικό τρόφιμο":

φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, ταχίνι, smoothies

"Εμπλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο":

δημητριακά πρωινού, μπισκότα, κράκερ, χυμοί φρούτων



Συμβουλή

Πάντα να συνοδεύετε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες με νερό ή άηλη ποτά (μη αλκοολούχα). Με αυτό τον τρόπο, επιτυγχάνεται η διόγκωσή τους και η καλύτερη κινητικότητα του εντέρου.



Λιπαρά οξέα

Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Λειτουργικά τρόφιμα μπορούν να προκύψουν και από την αφαίρεση της χοληστερόλης, των κορεσμένων ή / και trans λιπαρών οξέων από τα τρόφιμα προς αποφυγή των αρνητικών τους δράσεων στον ανθρώπινο οργανισμό. Παραδείγματα τέτοιων λειτουργικών τροφίμων είναι τα άπαχα χαλακτοκομικά προϊόντα, τα προϊόντα χωρίς χοληστερίνη, κ.ά. Επιπλέον, συχνή είναι πλέον η αντικατάσταση των «επιβλαβών» αυτών λιπαρών με μονοακόρεστα λιπαρά αφού έχει βρεθεί ότι διατροφή πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως η Μεσογειακή, μειώνει την κακή χοληστερόλη (LDL) δρώντας προστατευτικά για την καρδιά.

"Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα":

ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο, λιναρέλαιο, σπασμέλαιο, ξηροί καρποί, αβοκάντο

"Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα":

αθηλαντικά, μαρχαρίνες

Συμβουλή

Τα μονοακόρεστα λίπη μπορεί να είναι καλή ποιοτικά αηρά ως λίπη έχουν υψηλή θερμιδική αξία και δε θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες.



ω-3 λιπαρά οξέα

Ανήκουν στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα κυριότερα είναι το α-λινολενικό (ALA), το εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και το δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA). Μερικές από τις ποηλές θετικές επιδράσεις τους στην υγεία είναι η καλύτερη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος (προστασία από έμφραγμα του μυοκαρδίου, θρομβωτικά επεισόδια και ισχαιμία), η μείωση του βροχικού άσθματος, και η ανάπτυξη και καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Έρευνες διεξάγονται και για άλλες ευεργετικές επιδράσεις τους στην πρόληψη και αντιμετώπιση του καρκίνου, δερματικών παθήσεων, κ.ά.

"Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα":

ALA: λιναρόσπορος, καρυδέλαιο, σογιέλαιο, προϊόντα σόχιας, πράσινα φυηλήδη λαχανικά, μαιντανός, καρύδια και κουκουναίρι.

EPA και DHA: λιπαρά γάρια (φρέσκος τόνος, σολομός, σαρδέλα, σκουμπρι, πέστροφα, ρέχκα, κοηιός), θαλασσινά (χαριδες, αστακός, στρείδια) και φύκη.



"Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα":

γυμύ, χυμοί φρούτων, αυγά, αθηλαντικά, μαρχαρίνες, τυριά κ.ά.

Συμβουλή

Οι ανάγκες σε ω-3 λιπαρά οξέα καλύπτονται με την κατανάλωση γαριού 2 φορές την εβδομάδα, από τις οποίες η μία πρέπει να είναι οπωσδήποτε λιπαρό γάρι.

Ασβέστιο

Είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών. Στα νεαρά άτομα συμβάλλει στην επίτευξη της μέγιστης οστικής μάζας ενώ στα μεγαλύτερα βοηθά στην επιβράδυνση της απώλειάς της (πρόληψη οστεοπενίας και οστεοπόρωσης).

“Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα”:

γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), λαχανικά όπως το σπανάκι και το μπρόκολο, ξηροί καρποί (π.χ. αμύγδαλα, φιστίκια), σπασάμι, γάρια που τρώγονται με το κόκαλο (π.χ. χαύρος, σαρδέλα, μαρίδα, αθερίνα).

“Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα”:

γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι), χυμοί φρούτων, παιδικές σοκολάτες, γωμί, γάλα σόγιας, μπισκότα

Συμβουλή

Η καλύτερη πηγή ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς ένα ποτήρι γάλα περιέχει την ίδια ποσότητα ασβεστίου με π.χ. τρεις έως τέσσερις μερίδες μπρόκολο. Παράλληλα οι φυτικές πηγές του ασβεστίου, όπως τα σκούρα πράσινα λαχανικά, περιέχουν φυτικά και οξαλικά οξέα τα οποία περιορίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο.



Μαγνήσιο

Παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του μυϊκού, νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος ενώ είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των οστών. Άλλες δράσεις του είναι η ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και η προστασία από την εμφάνιση αρτηριακής υπέρτασης.

“Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα”:

δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα λαχανικά (π.χ. σπανάκι), φρούτα (π.χ. μπανάνα), όσπρια, ξηροί καρποί (π.χ. καρύδια, ηλιόσποροι, πασατέμπος, φυστικοβούτυρο), ταχίνι, θαλασσινά, κακάο (π.χ. ρόφημα κακάο, σκούρα σοκολάτα).

“Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα”:

χαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά πρωινού, χυμοί φρούτων



— Συμβουλή —

Η ταυτόχρονη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε μαγνήσιο (π.χ. μπανάνα) και τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο (π.χ. γάλα) αυξάνει την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό.



Σίδηρος

Είναι κύριο συστατικό της αιμοσφαιρίνης και της μυοσφαιρίνης, οι οποίες μεταφέρουν οξυγόνο στους ιστούς. Επίσης συντελεί στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, το μεταβολισμό της ενέργειας και τη σωματική απόδοση.

“Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα”:

- **Ζωικής προέλευσης:** κόκκινο κρέας (ιδίως συκίτι, καρδιά, άπαχο κρέας), πουλερικά (ιδίως σκούρο κρέας), αβγά, γάριο, οστρακοειδή
- **Φυτικής προέλευσης:** ξερά φρούτα (βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα, σταφίδες), φασόλια, δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο)

“Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα”:

δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών, κράκερ



— Συμβουλή —

- ♦ Η υπερβολική πρόσληψη σιδήρου μπορεί να είναι τοξική, διότι ο σίδηρος συμμετέχει στο σχηματισμό ελεύθερων ριζών στον οργανισμό.
- ♦ Ο συνδυασμός τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C όπως το πορτοκάλι & ο χυμός λεμόνι με τρόφιμα φυτικής προέλευσης πλούσια σε σίδηρο αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου από το τρόφιμα αυτά.

Προβιοτικά και Πρεβιοτικά



Τα προβιοτικά (π.χ. Lactocacilli, Bifidobacteria) είναι ζωντανοί μη παθογόνοι μικροοργανισμοί οι οποίοι όταν καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες συμβάλλουν στην ισορροπία της εντερικής μικροχλωρίδας. Τα πρεβιοτικά (π.χ. ινουλίνη, φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες, χαλακτο-ολιγοσακχαρίτες) είναι άπεπτα συστατικά της τροφής που συντελούν στην ανάπτυξη των προβιοτικών και άηλων ωφέλιμων βακτηρίων του εντέρου και μέσω αυτών δρουν ευεργετικά για τον οργανισμό.

Μαζί τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά συντελούν στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και την καλύτερη απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών (ασβέστιο, μαγνήσιο). Η κατανάλωση προβιοτικών έχει επιπλέον ως αποτέλεσμα την παραγωγή βιταμινών, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος (προστασία από παθογόνους μικροοργανισμούς, προστασία από αλλεργίες, εξουδετέρωση ελευθέρων ριζών / πρόληψη καρκίνου), καθώς και την ανακούφιση των συμπτωμάτων σε άτομα με δυσανοχή λακτόζης. ☑ Η κατανάλωση πρεβιοτικών επιπλέον συντελεί στη μείωση της χοληστερόλης.

"Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα":

κεφίρ για τα προβιοτικά, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά για τα πρεβιοτικά

"Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα":

χαλακτοκομικά προϊόντα και ροφήματα γιαουρτιού με προβιοτικά και πρεβιοτικά καθώς και μαρχαρίνες με πρεβιοτικά

Συμβουλή

- ♦ Συνδυάστε προ- και πρε- βιοτικά για καλύτερα αποτελέσματα!
- ♦ Η ένταξη των πρεβιοτικών στη διατροφή θα πρέπει να γίνεται σταδιακά, καθώς η απότομη ή αυξημένη πρόσληψή τους μπορεί να οδηγήσει σε φούσκωμα, αέρια και διάρροια.

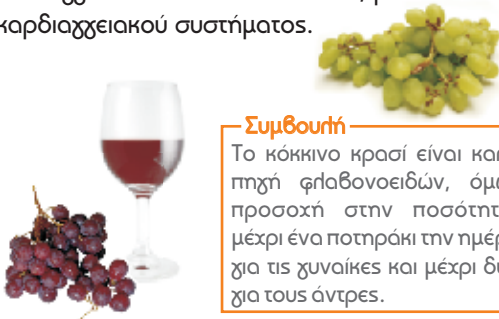
Φλαβονοειδή

Αποτελούν τμήμα των αμυντικών μηχανισμών των φυτών. Στον ανθρώπινο οργανισμό έχουν αντιοξειδωτική δράση, ☑ μειώνουν τον κίνδυνο δημιουργίας θρόμβου, δρουν σαν αντιπηκτικά και έχουν αντιφλεγμονώδεις και αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων του καρδιαγγειακού συστήματος.

"Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα":

σταφύλια, εσπεριδοειδή, μήλα, μούρα, μπρόκολο, κρεμμύδι, σόγια, τσάι, καφές, κόκκινο κρασί, κακάο, μαύρη σοκολάτα. Τα φλαβονοειδή βρίσκονται σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στη φλούδα των φυτών.

"Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα": -



Συμβουλή

Το κόκκινο κρασί είναι καλή πηγή φλαβονοειδών, όμως προσοχή στην ποσότητα: μέχρι ένα ποτηράκι την ημέρα για τις γυναίκες και μέχρι δύο για τους άντρες.

Φυτικές στερόλες- στανόλες

Αποτελούν βασικά συστατικά των φυτικών κυττάρων και η χημική δομή τους μοιάζει με αυτή της χοληστερόλης. Μειώνουν την απορρόφηση της χοληστερόλης στο έντερο και συνεπώς τα επίπεδά της στο αίμα, παρέχοντας προστασία από τα καρδιαγγειακά νοσήματα.



"Φυσικά τρόφιμα":

φρούτα (μήλο, μπανάνα, κέρασια, σύκο, πορτοκάλι, χκρέιπφρουτ), λαχανικά (ντομάτα, αγκινάρα), όσπρια, ξηροί καρποί (φιστίκια, κάσιους, ηλιόσπορος), αβοκάντο και σόγια.

"Εμπηλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο":

μαργαρίνες, χαλακτοκομικά (χάλα, χιαούρτι, ρόφημα χιαουριού) και δημητριακά.

Συμβουλή

- ♦ Η συκέντρωση των φυτικών στερολών στα φυσικά τρόφιμα είναι πολύ μικρή, κάνοντας δύσκολη την πρόσληψη των συνιστώμενων ποσοτήτων (2-2,5 γραμμάρια) μόνο από αυτά.
- ♦ Κατανάλωση στερολών ή στανολών μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη δεν οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση της επίδρασής τους. Η ευερχετική επίδρασή τους περιορίζεται μόνο κατά τη χρονική περίοδο της κατανάλωσής τους.

Φυτοοιστρογόνα

Είναι φυτικές ενώσεις με βιοχημική δράση παρόμοια με αυτή των οιστρογόνων. Τα κυριότερα φυτοοιστρογόνα είναι οι ισοφλαβόνες, οι φλαβόνες, οι σιτιλβόνες και οι λιχάνες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης (π.χ. εξάψεις), ότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, καρκίνου των ωοθηκών, καρδιαγγειακών νοσημάτων και οστεοπόρωσης και βοηθούν στη ρύθμιση του διαβήτη. Ωστόσο η επιστημονική κοινότητα δεν έχει καταλήξει σε κάποιο σαφές συμπέρασμα ή οδηγία για την κατανάλωσή τους.

"Φυσικό λειτουργικό τρόφιμο":

σόγια, όσπρια, φρούτα και λαχανικά (καρότο, σπανάκι, μπρόκολο), σπασάμι

"Εμπηλουτισμένο λειτουργικό τρόφιμο": -



Συμβουλή

Η κατανάλωση προϊόντων πλούσιων σε λιχάνες, όπως τα προϊόντα σοσάμιου (ταχίνι, παστέλι) βοηθά στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης.

Ισχυρισμοί Διατροφής και Ισχυρισμοί Υγείας

Τα λειτουργικά συστατικά επισημαίνονται στις συσκευασίες των τροφίμων με τη χρήση ιδιαίτερων ισχυρισμών που αφορούν τη διατροφική τους αξία ή/και τα οφέλη για την υγεία. Από την 1^η Ιουλίου 2007, τέθηκε σε ισχύ ένας νέος Ευρωπαϊκός Κανονισμός σχετικά με αυτούς τους ισχυρισμούς και τον τρόπο που αναγράφονται στα τρόφιμα (λειτουργικά και μη), με σκοπό την προώθηση της ενημέρωσης του καταναλωτή. Σύμφωνα με αυτόν τον κανονισμό, ο όρος «**ισχυρισμός**» αναφέρεται σε οποιοδήποτε μήνυμα ή απεικόνιση η οποία δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά (*Κανονισμός 1924/2006/ΕΚ*).

— **Συγκεκριμένα οι κυριότεροι «Ισχυρισμοί Διατροφής» είναι:** —

Α. Ισχυρισμοί που αναφέρονται στην περιεκτικότητα του ίδιου του τροφίμου

Χωρίς: περιέχει αμελητέες ποσότητες από το αναφερόμενο συστατικό, π.χ. *χωρίς λιπαρά δεν περιέχει περισσότερο από 0,5gρ λιπαρών ανά 100gρ για στερεές τροφές ή 100ml για υγρά τροφές*

Χαμηλό: δηλώνει ότι το προϊόν έχει χαμηλή περιεκτικότητα στο αναφερόμενο συστατικό, π.χ. *χαμηλή περιεκτικότητα σε Na/Αλάτι δεν περιέχει περισσότερα από 0,12gρ Na/0,24 gρ αλάτι ανά 100gρ για στερεές τροφές ή 100ml για υγρά τροφές*

Πηγή: 100gρ ή 100 ml από τα τρόφιμα παρέχουν τουλάχιστον το 15% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόληψης για κάποιο θρεπτικό συστατικό π.χ. *πηγή ασβεστίου περιέχει τουλάχιστον 120 mg ασβεστίου ανά 100 ml προϊόντος*

Περιέχει: το τρόφιμο περιέχει θρεπτική ή άλλη ουσία για την οποία δεν τίθενται ειδικοί όροι, π.χ. *περιέχει ω-3 λιπαρά οξέα*

Υψηλή Περιεκτικότητα: το προϊόν που περιέχει διπλάσια ποσότητα βιταμινών ή/και ανόργανων αλάτων από την «Πηγή», π.χ. *240 mg ασβεστίου στα 100 ml*

Μειωμένων Θερμίδων: η ενεργειακή αξία του τροφίμου έχει μειωθεί κατά 30% τουλάχιστον, π.χ. *light τρόφιμο*

Β. Ισχυρισμοί που αφορούν την περιεκτικότητα του τροφίμου σε θρεπτικό συστατικό συγκριτικά με άλλα τρόφιμα

Αυξημένη Περιεκτικότητα: δηλώνει ότι έχει αυξηθεί η περιεκτικότητα μιας ή περισσότερων θρεπτικών ουσιών, πηλην βιταμινών και ανόργανων αλάτων, τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με το φυσικό προϊόν, π.χ. *αυξημένη περιεκτικότητα σε ασβέστιο*

Μειωμένη Περιεκτικότητα: δηλώνει ότι έχει μειωθεί η περιεκτικότητα μιας ή περισσότερων θρεπτικών ουσιών τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με το φυσικό προϊόν ή κατά 10% για ιχνοστοιχεία σε σύγκριση με τις τιμές αναφοράς με εξαίρεση το Νάτριο, για το οποίο επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 25%, π.χ. *χαμηλό σε νάτριο*

— **Από την άλλη, οι κυριότεροι «Ισχυρισμοί Υγείας» είναι:** —

1) Ισχυρισμοί που αναφέρονται στην δράση του θρεπτικού συστατικού (αναφορά στο φυσιολογικό ρόλο του θρεπτικού συστατικού στην ανάπτυξη ή και τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, π.χ. *το ασβέστιο συμβάλλει στην ανάπτυξη των οστών*)

2) Ισχυρισμοί που αναφέρονται σε οφέλη υγείας από την κατανάλωση του θρεπτικού συστατικού (αναφορά σε οφέλη που προκύπτουν από την κατανάλωση του συγκεκριμένου προϊόντος για τη διατήρηση της υγείας, π.χ.. η κατανάλωση φυτικών στερολών βοηθά στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα)

3) Ισχυρισμοί που αναφέρονται στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης κάποιου νοσήματος (δήλωση ότι η κατανάλωση του τροφίμου ή συστατικού του μειώνει το κίνδυνο ανάπτυξης κάποιας ασθένειας, που συνοδεύεται απαραίτητα από στοιχεία για: (α) τη σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας και (β) τη σύνθεση του προϊόντος που σχετίζεται με την παραπάνω σχέση, π.χ. *Η κατανάλωση φυτικών στερολών στο πλαίσιο μίας ισορροπημένης διατροφής μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου*).

- ✉ **Αντιοξειδωτική δράση:** Προστασία από τις βλαπτικές επιδράσεις οξειδωτικών παραγόντων, όπως οι ελεύθερες ρίζες, στη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων.
- ✉ **Δυσανοχή ρακτόζης:** Δυσκοχία στη διάσπαση του βασικού σακχάρου του χάρτατος (ρακτόζη), με αποτέλεσμα μετά την κατανάλωσή του την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως φούσκωμα, κοιλιακό πόνο και μετεωρισμό.
- ✉ **Ελεύθερες ρίζες:** Είναι προϊόντα του φυσιολογικού μεταβολισμού. Είναι μόρια ή άτομα με ένα τουλάχιστον ασύζευκτο ηλεκτρόνιο στη δομή τους, μέσω του οποίου μπορούν να αντιδράσουν πολύ εύκολα με άλλα μόρια, ξεκινώντας αλυσιδωτές αντιδράσεις οξειδοαναγωγής. Αυτές μπορεί να διακόγουν τη φυσιολογική λειτουργία των κυττάρων και να προκαλέσουν κυτταρικές βλάβες, το λεγόμενο οξειδωτικό στρες.
- ✉ **Επεξεργασία των τροφίμων:** Πολλές βιταμίνες είναι ευαίσθητες σε ορισμένες συνθήκες κατά την επεξεργασία των τροφίμων. Σημασία λοιπόν έχει όχι η αρχική περιεκτικότητα των λειτουργικών τροφίμων σε λειτουργικά συστατικά, αλλά η τελική ποσότητα που μένει διαθέσιμη για απορρόφηση. Εδώ παρουσιάζονται ορισμένοι ρόχοι αηλοίωσής τους και πώς μπορεί αυτή να περιοριστεί:
 - ◆ **Άηεσμα των δημητριακών (B1, B5, E):** Προτιμάτε εμπλουτισμένα δημητριακά ολικής άηεσης.
 - ◆ **Έηθεση στο φως ή τον αέρα (B1, B2, B7):** Φυλάσσεται τα τρόφιμα μακριά από το φως και τον αέρα, σε αδιαφανή και αεροστεγή δοχεία φαητού. Προσοχή: τα κομμένα φρούτα και λαχανικά δεν μπορούν να διατηρηθούν ακόμα κι έτσι στο υγχείο για παραπάνω από λίγες μέρες.
 - ◆ **Διάχυση στο νερό (όηες οι υδατοδιαλυτές: σύμψη. Β και C):** Μην πετάτε το νερό στο οποίο έχετε βράσει λαχανικά, αλλά πιείτε το ή χρησιμοποιήστε το σε άλλο φαητό σαν ζωμό.
 - ◆ **Υψηλές θερμοκρασίες (B1, B7, B12, C, E):** Αποφύγετε τη χύτρα, το χηρή, το τηγάνι. Προτιμάτε να βράζετε τα φαητά σε χαμηλότερες θερμοκρασίες και για μεγαλύτερο χρόνο από το ανάποδο. Μην καταναλώνετε προϊόντα συμπυκνωμένα, κονσερβοποιημένα ή παστεριωμένα που δεν έχουν εμπλουτιστεί μετά την επεξεργασία τους. Προτιμάτε ωμούς αντί για ηημένους ξηρούς καρπούς.
 - ◆ **Πολύ χαμηλές θερμοκρασίες (B5):** Μην καταναλώνετε αποκλειστικά λαχανικά και άλλα προϊόντα βαθείας γύξης, αλλά και φρέσκα.
- ✉ **Μεταβολισμός της ενέργειας:** Είναι η διάσπαση και χρησιμοποίηση των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των ηηιδίων για την παραγωγή ενέργειας.
- ✉ **Ποητιακόρεστα ηηπαρά οξέα:** Σε αυτή την κατηγορία εκτός από τα ω-3 ανήκουν και τα ω-6, που περιέχονται κυρίως στα φυτικά έηαια, το κρέας, τα αυγά, τα χαηακτοκομικά. Τα ω-6 ηηπαρά οξέα δεν θεωρούνται λειτουργικά συστατικά, όπως τα ω-3, καθώς η δυσανάηοχα υψηλή πρόσητηγή τους αναιρεί τις ευερχετικές δράσεις των τελευταίων. Η μέχιστη πρόσητηγη ω-6 καθό είναι να μην υπερβαίνει το τετραηάσιο αυτής των ω-3.

Συγκεντρωτικός πίνακας λειτουργικών συστατικών

	Όργανα/Συστήματα του οργανισμού												Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα													
	Επιθηλιακό	Ανοσοποιητικό	Αιμοποιητικό	Καρδιαγγειακό	Αναπνευστικό	Νευρικό	Μυοσκελετικό	Μάτια	Πεπτικό	Μεταβολισμός	Επινεφρίδια	Αναπαραγωγικό	Ανάπτυξη	Χυμοί	Ψωμί	Διηθητικά πρωινού	Μπισκότα Κράκερς	Σοκολάτες	Καραμέλες	Αλλαντικά	Αβγά	Γάλα/Γαούρι/Τυριά	Γάλα σόγιας	Μπαρμπίρες		
Βιταμίνες	Βιταμίνη Α																									
	Βιταμίνη Β1																									
	Βιταμίνη Β2																									
	Βιταμίνη Β3																									
	Βιταμίνη Β5																									
	Βιταμίνη Β6																									
	Βιταμίνη Β7																									
	Βιταμίνη Β9																									
	Βιταμίνη Β12																									
	Βιταμίνη C																									
	Βιταμίνη D																									
	Βιταμίνη E																									
Εδώδιμες ίνες																										
Μέταλλα	Ασβέσιο																									
	Μαγνήσιο																									
	Σίδηρος																									
Λ.Ο.	Μονοακόρεστα																									
	ω-3																									
	Πρεβιοτικά																									
	Προβιοτικά																									
	Στερόλες-στανόλες																									
	Φλαβονοειδή																									
	Φυτοοιστρογόνα																									

Σημείωση: Στα εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα έχουν σημειωθεί μόνο τα λειτουργικά συστατικά που περιέχουν μετά τον εμπλουτισμό. Περιέχουν όμως ήδη και τα λειτουργικά συστατικά που έχουν σημειωθεί στις αντίστοιχες κατηγορίες φυσικών λειτουργικών τροφίμων

Συγκεντρωτικός πίνακας λειτουργικών συστατικών

		Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα																	
Λειτουργικά Συστατικά (αλφαβητικά)		φρέσκα φρούτα	Λαχανικά	Δημητριακά	Οσπρία	Ξηροί καρποί	Σησάμι	Κακάο	Τσάι - Καφές	Κόκκινο κρασί	Μαγιά	Μυικά κόκκινο κρέας	Πουλερικά	Καρδιά, σικυότι, νεφρά	Ψάρια/Θαλασσινά	Αβγά	Γάλα/Γαούρι/Τυριά	Βούτυρο/Μαργαρίνες	Ελαιόλαδο
Βιταμίνες	Βιταμίνη Α																		
	Βιταμίνη Β1																		
	Βιταμίνη Β2																		
	Βιταμίνη Β3																		
	Βιταμίνη Β5																		
	Βιταμίνη Β6																		
	Βιταμίνη Β7																		
	Βιταμίνη Β9																		
	Βιταμίνη Β12																		
	Βιταμίνη C																		
	Βιταμίνη D																		
	Βιταμίνη E																		
Μέταλλα	Εδώδιμες ίνες																		
	Ασβέστιο																		
	Μαγνήσιο																		
Λ.Ο.	Σίδηρος																		
	Μονοακόρεστα																		
	ω-3																		
	Πρεβιοτικά																		
	Προβιοτικά																	*	
	Στερόλες-στανόλες																		
	Φλαβονοειδή																		
Φυτοιστρογόνα																			

* μόνο το κεφίρ
Λ.Ο.: Λιπαρά Οξέα

Υπο την αιγίδα:

Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Γενική Γραμματεία Καταναλωτή - Υπουργείο Ανάπτυξης

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.)

Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Δήμος Αθηναίων

Τα λειτουργικά τρόφιμα έχουν μπει δυναμικά στην αγορά τα τελευταία χρόνια και αναμένεται να αποτελέσουν

ακόμη πιο σημαντικό κομμάτι της διατροφής του ανθρώπου στο μέλλον.

Απαραίτητη για αυτήν την εξέλιξη είναι η συμβοή της Βιομηχανίας Τροφίμων μέσα από τη συνεχή έρευνα και ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων με ευεργετικές δράσεις για την υγεία.

Παρόλα αυτά η μεμονωμένη κατανάλωσή τους δεν θα πρέπει να θεωρηθεί πανάκεια για την πρόληψη και αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων.

Τα μέγιστα οφέλη για τη διατήρηση της υγείας μπορούν να επιτευχθούν μόνο στα πλαίσια μιας γενικότερα ισορροπημένης διατροφής και ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.



Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων



Ερυθρού Σταυρού 8-10

Αθήνα, Τ.Κ. 115 26

www.hda.gr

info@hda.gr