

ПРОДУКТЫ, О КОТОРЫХ НАДО ЗНАТЬ ВСЕМ!

(Функциональные продукты питания)

Стремительный темп нашей жизни и неблагоприятные факторы окружающей среды постоянно сопровождаются стрессами, переработками, недостатком сна, нехваткой времени, перекусами на бегу и т.п. Это наносит нашему организму огромный вред, неизбежно возникает дефицит очень многих физиологически необходимых для жизнедеятельности ингредиентов. Это является причиной возникновения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, хрупкости костной ткани, анемии, различных нарушений обмена веществ и др.

Лекарственные препараты и БАДы могут лишь на время нормализовать функции организма. Но при неизменных условиях и ритме жизни организм не справляется с нагрузкой, вновь обостряются прежние и приобретаются новые заболевания, которые могут переходить в хроническую форму.

Решение этой проблемы — это функциональная пища нового поколения, так называемые функциональные продукты питания (ФПП).

ФПП содержат повышенные (или пониженные) по сравнению с обычными пищевыми продуктами количества определённых питательных веществ, витаминов, энергетических субстратов, антиоксидантов, адаптогенов и/или других функциональных пищевых компонентов. Их форма выпуска ориентирована на замену (или дополнение) традиционных продуктов или готовых блюд и может преследовать самые различные цели. В том числе: быстрое легко усваиваемое полноценное питание в любых условиях; избавление от лишнего веса; быстрое восстановление после физических нагрузок; снижение содержания холестерина, сахара и простых углеводов в ежедневном рационе; повышение работоспособности и уровня жизненной энергии. *Все ФПП в обязательном порядке должны проходить проверку терапевтической эффективности заявляемых функциональных свойств.*

В настоящее время наибольшее распространение ФПП получили у спортсменов и людей, стремящихся сбросить лишний вес. Однако ФПП — это пища, причем не только полезная, но и вкусная, для всех возрастных групп населения! Это означает, что ФПП можно систематически использовать в своём рационе и быть уверенным в полноценности и сбалансированности своего питания. Со временем вкусы и потребности человека меняются, но благодаря большому разнообразию ФПП их можно правильно подобрать для любых целей и возрастов.

По своему составу ФПП могут содержать самые различные группы функциональных ингредиентов (список постоянно пополняется):

- пищевые волокна (растворимые и нерастворимые);
- протеины, пептиды, незаменимые аминокислоты;
- витамины (особенно С и D);
- минеральные вещества (особенно кальций и железо);
- источники полиненасыщенных жирных кислот (растительные масла, рыбий жир);
- антиоксиданты (β-каротин, токоферолы и др.);
- олигосахариды (пребиотики);
- некоторые полезные микроорганизмы (пробиотики).

В основном эти функциональные компоненты добавляются в состав молочных продуктов (50–65 %), хлебобулочных изделий (9–10 %), специальных напитков (3–5 %), а также других пищевых товаров (20–25 %).

К настоящему времени известно более 100 тыс. наименований ФПП.

В Японии это почти 50 %; в США, Европе и Австралии — 20–30 % от всех выпускаемых пищевых продуктов. В России производство ФП значительно отстаёт от мирового производства при росте объема рынка за два последних года в пределах 2–3 %.

По прогнозам аналитиков рынка, ФПП в ближайшие 15–20 лет составят 30 % мирового продовольственного рынка, способствуя таким образом полноценному функционированию организма человека, его здоровью и долголетию.