

FONKSIYONEL GIDALAR

Fonksiyonel gıda nedir?



- Değişen hayat tarzları tüketicilerin gıdalardan bekledikleri sağlık etkilerinde ve beslenme alanında değişikliklere neden olmuştur.
- Son yıllarda insanların sağlık konusuna daha fazla önem vermeye başlamaları **ve ilaç gibi tıbbi etkisi olan ürünlerden çok doğal ürünlere ve fonksiyonel gıdalara** yönelmeleri ile birlikte fonksiyonel gıda ürünlerinin önemi artmıştır.
- Fonksiyonel gıda ürünlerinin tüketiciler tarafından tercih edilmeye başlanmasının en önemli nedenlerinden biri beslenme alışkanlıklarını değiştirmeden **daha sağlıklı ürünlere yönelmelerine** yardımcı olmasıdır.

Tanımlar

- Endüstri, üniversite ve devlet temsilcilerinin yer aldığı ortak bir zemin olan ILSI Europe (International Life Sciences Institute-Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü) tarafından benimsenen tanım;
 - Bir gıda ürününün, beslenmeye yönelik uygun niteliklerinin yanı sıra, vücudun bir ya da daha fazla hedef işlevini daha sağlıklı ve iyi duruma getirmek ve/veya hastalık riskini azaltmak yoluyla yararlı yönde etkilediği ikna edici bir şekilde ortaya koyulabilirse, o gıda ürünü fonksiyonel olarak nitelendirilebilir.
- Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi Vakfı'nın (International Food Information Council Foundation–IFIC) tanımı ise çok daha geniş bir bakış açısıyla;
 - Temel beslenme gereksinimlerinin ötesinde yarar sağlayan gıda ve içeceklerdir.
- Goldenberg ise (1994:3);
 - Besleyici değerine ilave olarak bir bireyin sağlığında, fiziksel performansında veya ruhsal durumunda olumlu etkiye sahip olan gıda veya gıda bileşeni|| şeklinde bir tanım getirmiştir.

Tanımlar

Fonksiyonel gıda kategorisine toz, kapsül, draje gibi ilaç şeklinde değil aslında her gün tüketilebilecek yiyecek ve içecek şeklinde olan ürünler girmektedir. Fonksiyonel Gıdaların ortak özellikleri:

- İlaç, kapsül veya herhangi bir diyet desteği formunda olmamalı,
- Bilim dünyası tarafından etkileri onaylanmış olmalı,
- İçerdiği besin bileşenleri sağlık üzerine olumlu etki göstermelidir
- Doğal olmalı
- Diyetin bir parçası olarak kontrolsüz tüketimde güvenli olmalı
- Sağlığa olan faydaları mutlaka bilimsel olarak ispatlanmalı
- Alerjik etki göstermemeli, güvenli olmalıdır.

Fonksiyonel Bileşenlerin Sınıflandırılması

- Fonksiyonel bileşenler kimyasal yapılarına göre de aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilirler:
 - Isoprenoid türevleri
 - Fenolik maddeler
 - Yağ asitleri ve yapısal lipidler
 - Karbonhidratlar ve türevleri
 - Amino asit içeren maddeler
 - Mikroorganizmalar (Probiyotikler)
 - Prebiyotikler ve Sinbiyotikler
 - Mineraller

Fonksiyonel Özellikleri Olduğu İddia Edilen Ürün Grupları

- Spor, enerji ve kilo verme ile ilgili ürünler
- Genel sağlık ile ilgili ürünler
- Eklem sağlığı ile ilgili ürünler
- Soğuk algınlığı, grip ve bağışıklık sistemi ile ilgili ürünler
- Kalp sağlığı ile ilgili ürünler
- Kemik sağlığı ile ilgili ürünler
- Kanserden korunma ile ilgili ürünler
- Şeker hastalığı ile ilgili ürünler
- Ruh hali ile ilgili ürünler
- Bilişsel işlevler ile ilgili ürünler

Probiyotik Mikroorganizmalar

- Konakçısının bağırsak sistemine yerleşerek mikrobiyal dengeyi iyileştiren ve yararlı faaliyette bulunan canlı mikroorganizmalara probiyotikler denir.
- Probiyotikler zararlı mikroorganizmalara karşı inhibitör maddeler üreterek (bakteriosinler, organik asitler vb.), besin rekabeti yaparak, tutunmalarını zorlaştırarak, kanserojenik ve mutajenik bileşiklere dönüşebilen toksinlerini parçalayarak etkili olurlar.
- Ayrıca probiyotikler vücut ve bağışıklık sistemi için yararlı bileşikler (vitaminler, biyoaktif peptitler, imünoglobülin proteinleri) üreterek de genel sağlığa faydalı olurlar.

Prebiyotikler

- Sindirilmeden kolona kadar gelebilen ve seçici olarak probiyotiklerin gelişmesini destekleyen maddelere prebiyotik denir.
- Başlıca prebiyotikler:
 - β -glukan
 - Fruktooligosakkaritler
 - Laktuloz
 - Galaktooligosakkaritler
 - İzomaltooligosakkaritler
 - Ksilooligosakkaritler
 - Glukooligosakkaritler
 - Soya fasulyesi oligosakkaritleri

Bitkisel Kaynaklı Fonksiyonel Gıdalar

- Çayın antioksidan etkili bileşikleri olan polifenoller kuru çayın %35'ini oluştururlar. Başlıca polifenoller, flavanoller (kateşinler), flavonoller, flavonlar ve fenolik asitlerdir. Çayın polifenolik bileşikleri, lipid peroksidasyonunu önleyerek ve serbest radikal süpürücü özellikleriyle antioksidan etki gösterirler.
- Soya unununun antioksidan özellikleri olduğu belirlenmiştir. α -Tokoferol ve δ -tokoferol soya yağının başlıca antioksidan bileşikleridir
- Biberiye (*Rosmarinus officinalis* L.) yapraklarında rozmarinik asit ve karnozik asit gibi güçlü antioksidanlar bulunmaktadır.

Bitkisel Kaynaklı Fonksiyonel Gıdalar

- Domatesteki likopen de güçlü bir antioksidandır.
- Sarımsağın antimikrobiyal, antifungal, antiviral, kolesterol düşürücü, tansiyon düşürücü ve antioksidan etkilerinden özellikle **allisinin** sorumlu olduğu gösterilmiştir.
- Ekinezya güçlü bir immünostimülan olarak bilinmektedir.
- Lahana, brokoli, karnabahar ve brüksel lahanasının kanser riskini sırasıyla % 70, 56, 67 ve 29 oranında azalttığı belirtilmektedir.

KAYNAKLAR

- Sevilmiş, G., 2013. Yükselen Trend: Fonksiyonel Gıdalar, İTO Ar-Ge Bülten.
- Şahan, Y., Dülger, D., 2011. Diyet Lifin Özellikleri ve Sağlık Üzerindeki Etkileri, U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi, Cilt 25, Sayı 2, 147-157.
- Anonim, 2011. Functional Foods, International Food Information Council Foundation. (<http://foodinsight.org>)
- Erbaş, M., 2006. Yeni Bir Gıda Grubu Olarak Fonksiyonel Gıdalar, Türkiye 9. Gıda Kongresi, Bolu, 791-794.
- Alaşalvar, C., Pelvan, E., 2009. Günümüzün ve Geleceğin Gıdaları Fonksiyonel Gıdalar, Bilim ve Teknik.
- Başer, K.H.C., 2004. Fonksiyonel Gıdalar Ve Nutrasötikler, 14. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı.
- Uyanık, G. Fonksiyonel Besin Bileşeni Olarak Probiyotikler Ve Sağlık Üzerine Etkileri.
- Coşkun, T., 2005. Fonksiyonel besinlerin sağlığımız üzerine etkileri Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 48: 69-84.
- Özkan Özdemir, P., Fettahlıoğlu, S., Topoyan, M., 2009. Fonksiyonel Gıda Ürünlerine Yönelik Tüketici Tutumlarını Belirleme Üzerine Bir Araştırma, Ege Akademik Bakış, 9 (4): 1079-1099.
- <http://www.kimyaevi.org/TR/Genel/BelgeGoster.aspx?F6E10F8892433CFF679A66406202CB04EA3EE17B47BCDF7>