

Sağlıklı Beslenmede Fonksiyonel Gıdaların Yeri

Erdoğan Küçüköner^{1*}, Zekai Tarakçı², Huriye Onaç¹

¹ Süleyman Demirel Üniv., Ziraat Fakültesi Gıda Müh. Bölümü, Isparta

² Karadeniz Teknik Üniv., Ordu Ziraat Fak. Gıda Bilimi ve Tek. Bölümü, Ordu
* ekucukoner@yahoo.com

Özet

Gelişmiş ülkelerde beslenmeye bağlı sağlık problemlerinin önemli bir kısmı çözümlenmiş, besin öğeleri yetersizlikleri önemli ölçütlerde ortadan kalkmış, enfeksiyonlara bağlı hastalıklar en aza indirilmiştir. Fakat bu toplumlarda son zamanların önemli sağlık sorunları olan obezite, kalp damar hastalıkları vb. rahatsızlıklar ön plana çıkmıştır. Artık gelişmiş toplumlar bu ve benzeri olumsuzlukların çözümü için sağlıklı ürün arayışına başlamıştır.

Sağlıklı beslenmede diyetin öncelikli görevi, metabolik ihtiyaçları karşılamak ve vücudun çalışması için gerekli enerji ve besin öğelerini yeteri miktarda sağlamaktır. Fonksiyonel gıdalar temel besin öğeleri ihtiyaçlarını karşılamak yanında, yapılarında bulunan bazı bileşenlerin etkisiyle vücutta özel fizyolojik etki sağlayan, hastalıklardan korunma ve tedavide etkinlik gösteren gıdalar olarak da tanımlanır. Son yıllarda üzerinde en fazla çalışılan konulardan biri fonksiyonel gıdalardır. Öncelikli olarak bitkisel ve bazı hayvansal kaynaklı bir çok gıdada sağlık üzerine olumlu etki gösteren öğeler saptanmıştır. Sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesinden dolayı tüketiciler almış oldukları gıdalardan beslenmenin ötesinde bir takım faydalar sağlamayı da beklemektedir. Tüketici beklentilerini karşılanmasında fonksiyonel gıdalar ön plana çıkmakta ve tercih edilmektedir.

Fonksiyonel besinlerle ilgili ilk çalışmalar Japonya'da başlamıştır. Japonya Eğitim, Bilim ve Kültür Bakanlığı ilk kez 1984 yılında fonksiyonel besinler ile ilgili ulusal bir proje başlatmış, bütçesi 9 milyar dolar olan bu projeye çok sayıda üniversiteden bilim adamlarının katılmasını sağlamıştır. Son yıllarda buna benzer çalışmalar birçok ülkede yapılmaya başlamış ve artarak devam etmektedir.

Bu makalede bazı fonksiyonel gıdalar ve bunların sağlıklı beslenme üzerindeki etkileri tartışılacaktır.

Türkiye 9. Gıda Kongresi; 24-26 Mayıs 2006, Bolu