

Fonksiyonel Gıdalar ve Nutrasötikler

Emir Ayşe Özer¹, Alper Güven²

¹Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Adana
ayseozer@cu.edu.tr

²Trakya Üniversitesi Arda Meslek Yüksekokulu Gıda Teknolojisi Bölümü, Edirne
agueven@hotmail.com

Özet

Aldığımız gıdaların besleyici olması, kaliteli bir yaşam sürdürebilmemiz için şarttır. Besin kalitesinin yüksek olması yaşam kalitesinin de yüksek olmasının bir nevi ön şartıdır. Fonksiyonel gıda ve nutrasetik terimleri temel beslenme üzerinde sağlık yararları sağlayan gıda ve gıda bileşenlerinin tarifi için kullanılır. Fonksiyonel gıda geleneksel gıda formlarını ifade ederken, nutrasetik hem alışlagelmiş hem de farklı (tablet, kapsül vs) gıda ve gıda bileşenlerini tarif etmektedir.

Fonksiyonel gıdalar, vücudun temel besin öğeleri gereksinimini karşılamının ötesinde insan fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde ilave faydalar sağlayan, böylelikle hastalıklardan korunmada daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıdalar ve gıda bileşenleridir. Fonksiyonel gıda olarak; zenginleştirilmiş ürünler (mevcut besin öğelerinin artırılması), değeri artırılmış ürünler (yeni bir besin öğesi ve bileşenlerinin katılması), mevcut bileşenlerinin değiştirilmesi, desteklenmiş ürünleri sıralayabiliriz. Nutrasetik, hastalıkların tedavisinde veya önlenmesinde sağlığa yararları bilimsel olarak ispatlanmış, toksik olmayan, herhangi bir gıda ekstresi desteğini ifade etmektedir. Nutrasetikler ise çay, soya fasulyesi, biberiye, domates, sarımsak, keten tohumu, ginko, sarı kantaron, ekinezya, ginseng, diyet liftir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel gıdalar, Nutrasötikler

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum