Cała prawda o żywności funkcjonalnej

Nie wszystkie dodatki umieszcza się w produktach tylko po to, żeby nadać im intensywniejszy kolor i smak czy też ułatwić życie producentom żywności. Niektóre składniki dodaje się dla naszego zdrowia.

Ogólnie rzecz biorąc, dietetycy zalecają, aby dostarczać organizmowi substancji odżywczych, które naturalnie występują w pożywieniu, jednak żywność funkcjonalna – czyli wzbogacana substancjami odżywczymi w trakcie produkcji – to wciąż lepszy wybór niż suplementy diety. Substancje najczęściej dodawane do produktów spożywczych to:

• **Kwas foliowy.** Należy do witamin z grupy B i dodaje się go do wielu produktów zbożowych, takich jak pieczywo i płatki zbożowe. Kobiety planujące ciążę i ciężarne powinny spożywać bardzo dużo kwasu foliowego we wczesnej fazie ciąży, aby zmniejszyć ryzyko wad cewy nerwowej (na przykład rozszczepu kręgosłupa) u dzieci.

• **Kwasy tłuszczowe omega-3.** Ostatnio cieszą się dobrą sławą ze względu na korzystny wpływ na serce. Naturalnie występują w łososiu i innych rybach, lecz producenci dodają je do wielu produktów żywnościowych, takich jak jajka czy masło orzechowe.

• **Witamina D i wapń.** Witaminy D nie znajdziemy w wielu produktach, które nam smakują (chyba że ktoś bardzo lubi tran). Dodaje się ją do mleka i niektórych płatków śniadaniowych. Korzystnie wpływa na zdrowie kości i pełni wiele innych funkcji w organizmie. Wapń również znany jest z tego, że chroni kości. Jeśli nie przepadamy za mlekiem na śniadanie, możemy zastąpić je sokiem pomarańczowym z dodatkiem wapnia (oraz witaminy D).

Warto jednak pamiętać, że sama informacja na opakowaniu:

„teraz z omega-3” – lub z innymi substancjami odżywczymi, które właśnie cieszą się popularnością – nie świadczy jeszcze o tym, że produkt jest zdrowy. Nie znaczy to również, że można się nim do woli objadać. Gdy chcemy dostarczyć organizmowi jakiejś substancji odżywczej, nie należy przesadzać z ilością bogatych w nią produktów, jeśli wiąże się to ze spożywaniem dodatkowej liczby kalorii czy tłuszczu.

Fot. Adobe Stock