

Funkcionalna hrana

Danas se sve više govori o hrani jer je evidentna veza ishrana-zdravlje. Svakim danom pristizu novi dokazi o pojedinim komponentama hrane ili namirnicama koja imaju blagotvoran efekat na zdravlje. Od davnina su poznata lekovita svojstva biljaka i pojedinih namirnica. Stari Egipćani, Kinezi, Grci, Rimljani i drugi narodi koristili su biljke zbog blagotvornih dejstava. Podsetimo se samo nekih: beli luk, peršun, aloja, žen-šen, cvekla, kupus i mnoge druge. Hipokrat, "otac medicine" je verovatno prva osoba koja je smatrala da je hrana lek i lek hrana i da je **medicina umetnost da se odredi za koga je koja biljka najbolja**. Naime on je verovao i pripovedao da priroda ima potencijal da leči bolesti. Hipokrat je često koristio ishranu i biljke kao osnov za tretiranje različitih bolesti. Biljke su sa nama od našeg postanka. Ljudi su godinama koristili biljke za lečenje različitih bolesti. Danas postoje brojni naučni dokazi da je ishrana u direktnoj vezi sa smanjenjem rizika od hroničnih nezaraznih bolesti i u vezi sa tim razvio se koncept funkcionalne hrane.

Funkcionalna hrana je hrana koja ima povoljan uticaj na ljudsko zdravlje pored svojih uobičajenih nutritivnih funkcija. To je hrana koja sadrži biološki aktivna jedinjenja koja je čine funkcionalnom jer pozitivno utiču na određene funkcije u organizmu, što je naučno potvrđeno. Povoljan efekat na zdravlje se se ispoljava kontinuiranim korišćenjem uobičajene količine takve hrane.

Pre mnogo godina kada hrane nije bilo u izobilju ona je imala zadatak da zadovolji glad, omogući pravilan rast i razvoj deteta, kasnije reprodukciju i održavanje u životu, odnosno obnovu i regeneraciju ćelija. Danas kada je ima u obilju zahtevi savremne ishrane su veći i ona mora da zadovolji u pogledu kvaliteta i deluje u smislu sprečavanja nastanka hroničnih ne zaraznih bolesti, takozvanih civilizacijskih bolesti. Ona dakle treba da ima preventivnu funkciju i da obezbedi dug i kvalitetan život čoveka.

Poznato je da takozvana mediteranska ishrana koja obiluje povrćem, voćem i maslinovim uljem povoljno deluje u smislu prevencije kardiovaskularnih bolesti, Eskimi ne obolevaju od bolesti kardiovaskularnog sistema zbog obilatog unosa omega 3 masnih kiselina jer se hrane ribom, neka Afrička plemena nemaju rak kolona jer ne jedu meso već samo biljke, dakle jedu hranu bogatu dijetetskim vlaknima. Plemena Navaja nemaju neke vrste raka zbog specifične ishrane jer jedu šumske bobice i veoma malo mesa. Na Himalajima u Hunza krajevima ne znaju za rak. Narod Hunza jede kajsije i njihove koštice-bademe koje sadrže vitamin B17 tj. nitrilozid koji ima jak antioksidativni potencijal ali ima i cijanid vezan za benzaldehid tako da nije toksičan, a koji se oslobađa u kontaktu sa enzimom beta-glukozidazom koji se nalazi u kancerskim ćelijama i samo njih ubija. To je vitamin rastvorljiv u vodi i u slatkim bademima ga ima 4-6mg a u gorkim 15-25mg. Potrebno je 250-300 mg dnevno ovog vitamina. da bi se zadovoljile dnevne potrebe, a to se postiže ako se svakodnevno pojede 35-40 badema ili 12-15 gorkih.

Funkcionalna hrana ima optimalan uticaj na digestivni sistem, ima povoljan efekat na imunitet, krvne sudove, obično ima veliki antioksidativni potencijal koji je važan u borbi sa slobodnim radikalima koji se stvaraju svakodnevno u našem organizmu u zavisnosti od uslova u kojima živimo u većoj ili manjoj meri.

Zagađenost vazduha, pušenje cigareta, radijacija, prekomerna izloženost sunčevim zracima, industrijska zagađenja, lekovi i droga, herbicidi i pesticidi u hrani, aditivi hrane, konzervansi, boje su uzroci nastanka slobodnih radikala u našem organizmu.

Slobodni radikali mogu oštetiti ćelijsku membranu, masne kiseline, holesterol, proteine i DNA i imaju ulogu u patogenezi mnogih hroničnih degenerativnih bolesti. Oksidacija LDL holesterola povećava rizik od ateroskleroze. Oksidativno oštećenje DNA može doprineti nastanku karcinoma.

Funkcionalna hrana sadrži jednu ili više bioaktivnih komponenti. To može biti makronutrijens kao npr. omega 3 masne kiseline, ili mikronutrijens (vitamin ili mineral), neesencijalni sastojak koji ima neku funkciju (likopen, konjugovana linolna kiselina-CLA, bilojni sterol) ili fitohemikalija (sulfracan, izoflavoni, bioglavinoidi, fitoestrogeni ili živi mikroorganizmi-probiotici. Biološki aktivna jedinjenja deluju na mestu oslobađanja kao napr. dijetna vlakna ili probiotici u crevnom traktu ili imaju dejstvo na određenu bihemijsku funkciju u organizmu i tako popravljaju funkciju određenog organa, sistema organa ili organizma u celini. Takođe funkcionalna namirnica je i ona kojoj je nešto dodato u smislu poboljšanja efekta (vitamini, minerali) ili joj je nešto oduzeto (zasićena mast, šećer, so). Postoje i namirnice koje su pravljene sa određenom funkcijom kao što su to sve prisutniji voćni jogurti, gde je voće bogato vitaminima i dijetetskim vlaknima pomešano sa žitaricama i probioticima, tj. prijateljskim bakterijama našeg digestivnog trakta.

Da bi za namirnicu mogli da kažemo da je funkcionalna izjave u pogledu sastava i funkcije moraju da budu istinite i one ne moraju da budu odobrene od FDA (Food and Drug Administration), za razliku od zdravstvenih izjava koje moraju da imaju naučnu potvrdu i moraju da imaju atest FDA. Zbog toga je važno da se gleda deklaracija na svakoj namirnici u pogledu sastava, datuma i atesta.

U periodu velikog tehnološkog napretka proizvodnje hrane znanje o ishrani je bilo oskudno. Svaka nova kompanija se brinula samo da joj hrana bude ukusnija u odnosu na konkurenciju i zato su namirnicama dodavali masti, a da bi proizvode zaštitili od mikroba jer se hrana kvarila, počelo se sa pasterizovanjem i tako su se gubile hranljive materije, a da bi joj se produžila trajnost dodavan je natrijum i drugi konzervansi, dok su za poboljšanje ukusa, mirisa i boje dodavani aditivi. Krajnji rezultat su "prazne kalorije" tj. puno kalorija, a mala nutritivna vrednost hrane. Dok danas još uvek ljudi biraju hranu prema ceni i ukusu ljudi budućnosti će birati "funkcionalnu hranu" sa željom da se posle jela bolje osećaju. Čak će i pojam zdrava hrana nestati jer neće označavati određenu namirnicu i naše misli

će se oblikovati na nov način prema staroj Hipokratovoj mudrosti: neka vam hrana bude lek, a lek vaša hrana (460-377. pr kr).

Prim. dr Branka Birovljev
specijalista higijene
subspecijalista iz ishrane zdravih i bolesnih ljudi