

# FUNKCINIS MAISTAS- JO NAUDA ORGANIZMUI

*Mityba, suvartojamo maisto asortimentas bei kokybė turi didelę reikšmę sveikatai.*

**Pagrindiniai  
racionalios  
mitybos  
principai:**

**subalansuoti  
reikiamą ir gaunamą  
energiją**

**patenkinti organizmo  
poreikį tinkamu  
maisto medžiagų  
kiekiu bei jų santykiu**

**laikytis mitybos  
režimo**

**Principų laikymasis yra  
viena iš žmogaus  
sveikatos, darbingumo ir  
ilgaamžiškumo sąlygų**



## *Funkcionalusis maistas*

Šiuolaikinis gyvenimo būdas, susijęs su dideliu gyvenimo tempu, įtampa, stresais, ekologinėmis problemomis, daugeliu atveju neigiamai veikia žmogaus sveikatą. Todėl, siekiant išvengti šiuolaikinės civilizacijos keliamo neigiamo poveikio žmogaus sveikatai, svarią reikšmę įgauna funkcionaliojo maisto (FM) produktai.

Funkcionaliojo maisto gamybos ir vartojimo pradininkė – Japonija. Šioje šalyje funkcionaliojo maisto srities moksliniai tyrimai pradėti 1980 m. Šiuo metu Japonijoje ne tik įteisinta funkcionaliojo maisto produktų reglamentavimo tvarka, bet gaminama ir parduodama daugiausiai visame pasaulyje funkcionaliojo maisto produktų vienam gyventojui.

Pastaruoju metu daugelyje pasaulio šalių susiformavo tokia apibendrinta funkcionaliojo maisto produktų samprata: tai – plataus vartojimo kasdien valgomas maistas, kuris be savo mitybinės vertės dar turi papildomą fiziologinį efektą žmogaus organizmui. Tai negali būti kapsulės arba piliulės. Tačiau kramtomoji guma, saldainiai ir gėrimai, praturtinti vertingomis veikliosiomis dalimis, paprastai priklauso funkcionaliojo maisto kategorijai.

Funkcionalusis maistas – maistas, į kurį gamybos metu yra įdedamos arba išimamos biologinės medžiagos, darančios kryptingą teigiamą fiziologinį poveikį žmogaus organizmui, ir tai patvirtinama sveikatingumo teiginiais.





# Funkcionaliojo maisto veikliosios dalys

Funkcinio maisto žaliavomis gali būti: maistinės skaidulos, oligosacharidai, vitaminai ir mineralinės medžiagos, probiotinės bakterijos, polinesočiosios riebalų rūgštys, peptidai ir baltymai, antioksidatoriai, augalų ekstraktai ar iš jų išskirtos veikliosios medžiagos. Vitaminais bei mineralinėmis medžiagomis gali būti papildytos sultys, įvairūs gėrimai, pieno produktai, kiaušiniai, druska, miltai. Pavyzdžiui, į druską gali būti pridėta jodo, magnio ar kalio. Kiaušiniai gali būti papildyti omega riebalų rūgštimis, jodu, seleno, folio rūgštimi. Dėl specialaus lesalo vištų kiaušiniuose sukaupiama nepakeičiamų maisto medžiagų, kurių poreikį ne visada optimaliai garantuoja įprastas maistas. Duonos gaminiai dažniausiai yra praturtinami maistinėmis skaidulomis, džiovintais vaisiais, sėklomis, pektiniais.

## Funkcinių dalių nauda organizmui

Funkcionaliojo maisto, turinčio papildomą fiziologinį poveikį, efektyvumas priklauso nuo į jį dedamų fiziologiškai veikliųjų dalių.

**Omega-3** riebalų rūgštys maisto produktuose gerina širdies veiklą, slopina polinkį aritmijoms, mažina trigliceridų koncentraciją kraujyje.

**Maistinės skaidulos (poli-dekstrinai, sėlenos)** padeda iš organizmo pašalinti sunkiuosius metalus, lengvina virškinimą.

**Eteriniai aliejai:**

Melisa, šalavijas - pasižymi stimuliuojančiu poveikiu.

Rožių, pušų, geranijų aliejai turi regeneruojamųjų savybių.

Arbatmedžio aliejus turi unikalių antiseptinių savybių.







**Juodojo pipiro, imbiero, rozmarino** eteriniai aliejai stimuliuoja kraujo apytaką. Jie, kaip ir eukalipto, levandos, pušies, arbatmedžio aliejai padeda sustiprinti imunitetą.

**Peptidai ir proteinai**(Sojų globulinas) - mažina kraujospūdį, stiprina imunitetą.

**Polinesočiosios riebalų rūgštis** - reguliuoja cholesterolio kiekį, širdies ir kraujagislių ligų profilaktika.

**Probijotikai** (bifidobakterijos ir pieno rūgšties bakterijos) - naudojamas kaip žarnyno mikrofloros atstatymui. Pieno produktai, skirti virškinamojo trakto mikrofloros veiklai pagerinti, gali būti gaminami trejopai, t. y. praturtinant juos tik probiotikais arba tik medžiagomis, skatinančiomis mikrofloros augimą (prebiotikais), arba abiem komponentais kartu (sinbiotikai).

**Prebiotikai** – tai organiniai maisto komponentai, ne mikroorganizmai. Potencialus prebiotikų efektas yra panašus į probiotikų, nes pagrindinė prebiotikų funkcija – palaikyti probiotikus.

**Akacijų sakai (E414 gumiarabikas)** vienas iš labai gerai ištirtų maisto priedų, kurio kasdienė dozė neribojama. Ši medžiaga yra vienas geriausių skaidulinių dietinių prebiotikų.

**Konjac derva**( konjac gliutamanas E425) - stabdo cholesterolio sintezę, skatina tulžies rūgščių metabolizmą, pagerina žarnyno funkciją, skatina bifidobakterijų dauginimąsi

## Lietuvoje gaminami produktai

ŽŪB „Nematekas“ išleidžia šaltais rūkytas ir vytintas gaminius su probiotinėmis savybėmis pasižyminčiomis bifidobakterijomis „ProBio“ ir „+Omega-3“, dešras bei dešreles su polinesočiosiomis omega 3 riebalų rūgštimis. „Elmenhorster“, „Selita“, „Švenčionėlių vaisvandeniai“, „Baltijos mineralinių vandenų kompanija“ ir kt. gamina vaisvandenių gėrimus su vitaminais A, C, E, B3, B5, B6, B12, H, skaidulinėmis(kviečių sėlenomis) ir mineralinėmis medžiagomis. Selitos“ įmonė gamina „Fit- active“ su L-karnitinu ir vitaminu C, gėrimas gaminamas iš pistacijos, žemuogės ir migdolų aromatų. L-karnitinas reikalingas visiems organizmo gyvybiniais procesams, ypač energijos gamybos ir riebalų metabolizmo procesams, o kartu su vitaminu C padeda sustiprinti imunitetą ir apsaugoti nuo virusų. AB „Gudobelė“ ir AB „Javinė“ gamina duoną ir duonos gaminius su B grupės vitaminais.

