

# A FUNKCIONÁLIS ÉLELMISZEREK ELŐÁLLÍTÁSA, FORGALMAZÁSA ÉS TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI JELENTŐSÉGE

*Előadás a Szakály Sándor Innovációs Díj  
átvétele alkalmából*

**PROF. DR. BIACS PÉTER**

(Szent István Egyetem, Élelmiszer-tudományi Kar)

Debreceni Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar  
2016. november 23.

A tej és a tejtermékek funkciói között egyre nagyobb jelentőséget kap az egészségre gyakorolt hatásuk (Szakály Sándor).

Az élettani szerep felismerésének három lépcsője:

- a tej sok kalciumot tartalmaz;
- a kalcium fontos építőköve a csontoknak;
- a tej rendszeres fogyasztásával a csontok megerősödnek, illetve a csontritkulás kockázata csökkenthető.



# 1. AZ ÉLELMISZEREK FUNKCIÓI

- ❖ Az élelem eredendő funkciója a tápanyag biztosítása és a szervezet folyamatos ellátása a szükséges energiahordozókkal és biológiailag aktív anyagokkal.
- ❖ Az élelmiszerek egészségőrző, betegség-megelőző szerepe az utóbbi évtizedben vált lényegessé.
- ❖ Magyarországon a lakosság alig 16%-a táplálkozik ma egészségtudatosan, válogatja meg mindennapi ételét, italát a táplálkozástudományi útmutatók szerint.
- ❖ Hazánk gazdaságföldrajzi, természeti adottságai miatt bőséges lehetőségünk van élelmiszer-termelésre, azonban nyersanyagaink viszonylag szegények jódban, vasban, ezek felvételéről gondoskodni szükséges.

## 2. BIOLÓGIAILAG AKTÍV ANYAGOK

- Felhalmozódásuk rendkívül eltérő lehet az általunk ismert és termesztett növényekben, tenyésztett állatokban, mikroorganizmusok biomasszájában.
- Az extenzív gazdálkodás körülményei között ugyanazon fajta termelése más fehérje, szénhidrát, és zsír arányokkal írható le, mint intenzív termesztésnél.
- Az extenzív termesztés többnyire elhúzódik, így a növények és állatok több biológiailag aktív anyagot halmoznak fel, viszont előállításuk költségesebbé, időigényesebbé válik.
- Az intenzív gazdálkodás során a növény gyorsabban növekszik, több termést ad, de kevesebb biológiailag aktív anyagot tartalmaz, ezt kiegészíteni szükséges.

# 3. AZ ÉLELMISZER-FELDOLGOZÁS LEHETŐSÉGEI

- Az élelmiszeripar a feldolgozás során további ásványi anyagot, vitamint adagolhat a nyersanyaghoz és ezáltal feldúsítja a termékben
- A biológiailag aktív anyagokat természetes forrásokból nyerhetjük ki, de mesterségesen is előállíthatjuk
- A gyógyszerekhez hasonló formában megjelenő termékeket étrendi kiegészítőknek (táplálék kiegészítőknek) nevezik
- Ügyeljünk fogyasztásunknál arra, hogy a napi ajánlott mennyiség arányban legyen a kívánatos dózissal, porcióval, adaggal.

## 4. A FUNKCIONÁLIS ÉLELMISZEREK PIACA

- ❖ Magyarországon a funkcionális élelmiszereknek több típusát megtaláljuk a piacon, választékuk tovább bővül.
- ❖ Természetesen az lenne a legjobb, ha a magyar mezőgazdaságban azt a fajtát állítanák elő, amely a szükséges ásványi anyagokból, vitaminokból a legtöbbet tartalmazza, de ezeknek kisebb a hozama.
- ❖ Biológiailag aktív anyagok étrendi kiegészítőkkel pótlásánál célszerű táplálkozástudósokkal, orvosokkal megbeszélni az egyénre szabott, javasolható napi fogyasztást, nehogy túlzott mennyiség jusson szervezetünkbe.



# 5. A FUNKCIONÁLIS ÉLELMISZEREK TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI JELENTŐSÉGE

- Az emésztőcsatorna működéséhez szükséges kellő mennyiségű diétás rostot tartalmazó élelem, valamint pre- és probiotikumok rendszeres fogyasztása
- A szív- és érrendszeri betegségeknél zsiradékokban és konyhasóban szegény étrendet ajánlanak
- A daganatos betegségek megelőzéséhez célszerűnek tartják az antioxidánsokban, vitaminokban gazdag élelmiszerek fogyasztását
- A leginkább elfogadott ajánlás a kalcium-tartalmú élelem fogyasztása idős korban, amikor a csonttrikulás veszélye már közeli.

## 6. TESTEDZÉS, FIZIKAI AKTIVITÁS

- ❖ Rendszeres testedzést végzők, de főleg sportolók számára lényeges feladat a funkcionális élelmiszerek ismerete, előírásoknak megfelelő összetétele
- ❖ A rendszeres testedzés felgyorsítja az anyagcsere-folyamatokat, a tartalék-tápanyagok elégetéséhez szükség van az oxidációs-redukciós folyamatokban mikroelemek jelenlétére, katalitikus hatására.
- ❖ Ügyelni kell arra, hogy tiltott szerek funkcionális élelmiszerekkel, étrend kiegészítőkkel véletlenül se jussanak szervezetünkbe





# 7. ÖSSZEFOGLALÁS

- Az egészségtudatos fogyasztói magatartás növekedésével előtérbe került az élelmiszerek egészségőrző szerepe
- A szervezet biológiailag aktív anyagokkal ellátottsága érdekében keresetté váltak a funkcionális élelmiszerek
- A legújabb trendet képviselik a membránokat felépítő lipidek és a gyógynövény-kivonatok élelmiszerekben.
- A táplálkozási útmutatók követésével a funkcionális élelmiszereknek nemcsak egészségőrző, hanem betegség-megelőző szerepük is lehet.





Köszönöm  
figyelmüket!