



Γράφει η:
Σοφία Ελευθερίου
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, BSc

Λειτουργικά Τρόφιμα:

η νέα διατροφική πραγματικότητα .

Τα «λειτουργικά τρόφιμα» αποτελούν μια νέα υποσχόμενη κατηγορία τροφίμων με ιδιαίτερες ιδιότητες.

Συγκεκριμένα, τα λειτουργικά τρόφιμα περιέχουν βιοενεργά συστατικά που προορίζονται για την ενίσχυση της υγείας και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης κάποιας ασθένειας. Παραδείγματα αποτελούν εμπλουτισμένα τρόφιμα με βιταμίνες ή/και μέταλλα (πχ. γάλα εμπλουτισμένο σε ασβέστιο και βιταμίνη D), τρόφιμα στα οποία έχει προστεθεί μία βιολογικά ενεργή ουσία (πχ. φυτοστερόλες) και τρόφιμα στα οποία έχει αφαιρεθεί κάποιο συστατικό (πχ. χοληστερόλη).

Η διατροφική αξία καθώς και τα οφέλη των λειτουργικών τροφίμων στην υγεία επισημαίνονται στις συσκευασίες τους με τη χρήση ιδιαίτερων ισχυρισμών. Το νομοθετικό πλαίσιο σχετικά με την σήμανση των τροφίμων είναι πολύ συγκεκριμένο και καθορίζεται από Ευρωπαϊκές Οδηγίες. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει αυστηρή νομοθεσία όσον αφορά τις ετικέτες, την παρουσίαση και τη διαφήμιση των τροφίμων που υπάρχουν στην

αγορά. Αντίθετα, δεν επιτρέπεται να αποδίδονται ή να υπονοούνται ιδιότητες πρόληψης, αγωγής ή θεραπείας ασθενειών σε οποιοδήποτε τρόφιμο. Για το σκοπό αυτό, ένας νέος Ευρωπαϊκός Κανονισμός ήδη τέθηκε σε εφαρμογή από την 1η Ιουλίου 2007. Βασική αρχή του νέου αυτού κανονισμού, είναι οι ισχυρισμοί που διατυπώνονται στα τρόφιμα να είναι ευκόλως κατανοητοί, ενώ σκοπός είναι να υπάρχουν σαφέστερες και πιο ακριβείς πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων, ώστε οι καταναλωτές να διευκολύνονται στις επιλογές τους.

Συμπερασματικά, τα λειτουργικά τρόφιμα αποτελούν μία νέα κατηγορία τροφίμων, τα οποία δύναται να συνεισφέρουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης σοβαρών νοσημάτων και στην επίτευξη βέλτιστης υγείας. Ωστόσο, για να υπάρχει μέγιστο διατροφικό όφελος, τα τρόφιμα αυτά θα πρέπει να καταναλώνονται στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

