

## **FONKSİYONEL BESİNLER**

Günümüzde, besinler artık sadece içerdikleri makro- ve mikro besin öğeleriyle değerlendirilmiyor. Teknolojideki gelişmeler, besinler ve hastalıklar arasındaki ilişkiyi ortaya koymakla kalmayıp, sağlığımızı korumamız ve geliştirmemize yardımcı olan “foksiyonel besin” kavramıyla başka bir bakış açısı geliştirmiştir. Fonksiyonel besin pek çok açıdan anlaşılabilir. Hiçbir işlem görmemiş naturel besinler fonksiyonel besin olabileceği gibi, günlük diyetimizde tükettiğimiz fonksiyonel bir besin öğesi ile zenginleştirilmiş bir besin de olabilir. Yani tek bir tanım söylemek istersek besleyici özellikleri dışında vücudumuza fizyolojik yararlar sağlayan ve/veya kronik hastalık riskini azaltabilen besinlere fonksiyonel besinler denilmektedir(1, 2, 3, 4).

### **Bir fonksiyonel besin aşağıda belirtilen koşulları karşılamalıdır(3, 5, 6):**

- Bireyin beslenmesine katkıda bulunmalı; sağlığının korunması ve daha iyi duruma getirilmesine yardımcı olmalı,
- Tıbbi ve beslenme bilgilerimize dayalı olarak söz konusu besin veya besin öğesi için günlük uygun alım miktarları belirlenmiş olmalı,
- Söz konusu besin işlenerek fonksiyonel özellik kazanmışsa; besleyici özelliğinde kayıp olmamalı,
- Söz konusu besin seyrek olarak tüketilen değil, günlük beslenmede sıkça kullanılan bir besin olmalı
- Söz konusu besin doğal olarak tüketildiği şekilde olmalı,
- Söz konusu besin veya bileşeni ilaç olarak kullanılan bir madde olmamalı.
- Söz konusu besin bileşenlerinin fizikokimyasal özellikleri, niceliksel ve niteliksel özellikleri belirlenmiş olmalı,
- Besleyici ve sağlığı olumlu yönde etkileyici özelliklerinin beslenme bilimi ve tıp açısından sağlam temelleri olmalı,
- Söz konusu besinin tüketiminin güvenilir olduğu ortaya konulmuş olmalıdır.

Aşağıdaki tabloda, bazı fonksiyonel besinler ve sağlık üzerine olan olumlu etkilerini gösterilmektedir.

Fonksiyonel bileşen	Kaynak	Olası sağlık etkisi
Lutein	Yeşil sebzeler	Görme işlevinin devamlılığını sağlamada
Çözünmez lifler	Buğday kepeği	Meme ve/veya kolon kanseri riskini azaltmada
Lactobacillus	Yoğurt ve diğer süt ürünleri	Gastrointestinal sistemin sağlıklı çalışması için
Soya proteini	Soya bazlı besinler	Kardiyovasküler hastalık riskini azaltmada
Omega-3 yağ asitleri	Somon ve ton balığından elde edilen yağ	Kardiyovasküler hastalık riskini azaltmada, Mental ve görsel işlevleri düzenlemede
Ksilitol	Bazı içecekler	Ağız sağlığını düzenlemede, diş çürüklerinde

Tabloda görüldüğü gibi, fonksiyonel besinlerin sağlık üzerine olumlu pek çok etkileri vardır. Fonksiyonel besinler sağlığımızı olumlu etkilemekle birlikte, bu besinlerin mucizevi olduğu da düşünülmemelidir. Sadece tek bir besinin sağlığa pozitif katkıları olduğunu düşünmek yanlıştır. Her besin vücudumuza ayrı olumlu etkiler yaratır. Fonksiyonel besinlerin olumlu etkilerinin görülebilmesi de ancak, besin ve besin öğeleri bakımından dengeli bir diyet ile mümkündür.

#### Kaynaklar:

1. Haschke F, Firmansyah A, Meng M, Steenhout P, Carriè A-L. *Monatsschr Kinderheilkd* 2001; 149 (Suppl): S66-S70.
2. Functional foods: nutrition therapy for tomorrow?  
[http://www.thelondonfreepress.com/HealthDOC/nutrition\\_article-dec.html](http://www.thelondonfreepress.com/HealthDOC/nutrition_article-dec.html)
3. Hasler CM. Functional foods: benefits, concerns and challenges – a position paper from the American Council on Science and Health. *J Nutr* 2002; 132: 3772-3781.
4. Charalampopoulos D, Wang R, Pandiella SS, Webb C. Application of cereals and cereal components in functional foods: a review. *Int J Food Microbiol* 2002; 79: 131-141.
5. Farr DR. Functional foods. *Cancer Letters* 1997; 114: 59-63.
6. Kwak No-S, Jukes DJ. Functional foods. Part 1: the development of a regulatory concept. *Food Control* 2001; 12: 99-107.