

УДК 637.071

**А.А. Ничипоренко, А.В. Боброва**

ФГБОУ ВО «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина», г. Вологда-Молочное

## **РОЛЬ ПРОДУКТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ В РАЦИОНЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Рассматривается значение функциональных продуктов питания в рационе человека. Анализируются их ключевые характеристики, а также основные направления применения: восполнение нутриентного дефицита, укрепление иммунитета, профилактика заболеваний и поддержание психического здоровья. Подчёркивается важность разумного включения таких продуктов в ежедневный рацион в сочетании со сбалансированным питанием.*

**Ключевые слова:** продукты функционального назначения, здоровье, профилактика заболеваний, питание

В условиях ускоренного темпа жизни, стрессов и ухудшения экологической обстановки современный человек сталкивается с дефицитом питательных веществ и повышенной нагрузкой на организм. В связи с этим возрастает интерес к продуктам функционального назначения.

По данным Роспотребнадзора функциональные продукты питания на российском рынке появились в 1994 г. Национальным стандартом ГОСТ Р 52349-2005 «Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения» дано определение термину: «функциональный пищевой продукт - специальный пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, обладающий научно обоснованными и подтвержденными свойствами, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающий дефицит или восполняющий имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе функциональных пищевых ингредиентов» [1].

Важно отметить, что в отличие от биологически активных добавок функциональные продукты представляют собой традиционные формы пищи, что делает их более доступными и привычными для потребителя.

Продукты функционального назначения – это продукты с заданными свойствами в зависимости от цели их применения, которыми могут быть:

- восполнение дефицита питательных веществ (витаминов, минералов, аминокислот);
- усиление защитных функций организма (повышение физической выносливости, иммунитета и т. п.);

- улучшение здоровья и профилактика распространенных заболеваний современного человека;

- снижение риска развития заболеваний, связанных с питанием.

Отличительной чертой функциональных пищевых продуктов является наличие в их составе от одного и более функциональных пищевых ингредиентов, которые делают продукт полезным для здоровья [2].

Согласно ГОСТ Р 54059-2010 в роли функциональных пищевых ингредиентов могут выступать флавоноиды, витамины, микроэлементы, пищевые волокна и др.

Одной из основных ролей функциональных продуктов питания является обеспечение необходимых питательных веществ, нужных организму для правильного функционирования. Например, продукты, обогащенные витаминами и минералами, могут помочь предотвратить дефицит, который может привести к различным проблемам здоровья. Кроме того, функциональные продукты питания могут помочь людям снизить лишний вес, предоставляя сбалансированную диету, богатую питательными веществами.

Продукты, содержащие про- и пребиотики, играют важную роль в поддержании здоровья, особенно желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Их воздействие на организм многогранно и подтверждено научными исследованиями.

Польза пробиотических продуктов:

- нормализуют микрофлору кишечника: восстанавливают баланс после приема антибиотиков, стресса или неправильного питания; подавляют рост патогенных бактерий;

- укрепляют иммунитет: 70% иммунных клеток находится в кишечнике; пробиотики стимулируют выработку антител и интерферонов;

- улучшают пищеварение: помогают расщеплять лактозу; снижают симптомы синдрома раздраженного кишечника (СРК).

Роль пребиотических продуктов:

- стимулируют рост полезных бактерий: служат «кормом» для пробиотиков, усиливая их эффект;

- улучшают перистальтику кишечника;

- регулируют уровень сахара и холестерина: замедляют всасывание глюкозы; связывают желчные кислоты.

Функциональные продукты питания также играют роль в продвижении психического здоровья. Некоторые продукты, которые богаты триптофаном, могут повысить уровень серотонина в мозге, что может улучшить настроение и уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Кроме того, продукты, богатые антиоксидантами, направлены на защиту клеток мозга от повреждений и улучшение когнитивной функции [3].

В настоящее время темпы производства функциональных продуктов питания растут. В их перечень в настоящее время входят: напитки функционального назначения (энергетики на натуральной основе, спортивные напитки, релакс-напитки); молочные функциональные продукты (биококтейли и бионапитки со злаками и пищевыми волокнами); кондитерские изделия с функциональными свойствами (жевательный мармелад с биологически активными добавками, энергетические батончи-

ки, мультислаковое печенье «Сбалансированный завтрак»); масложировые продукты (сбалансированные по жирнокислотному составу, обогащенные витаминами).

Функциональные продукты сочетают в себе пользу и удобство, помогая решать конкретные проблемы здоровья: от улучшения пищеварения до укрепления иммунитета. Их разработка - одно из ключевых направлений современной пищевой промышленности. Однако употребление функциональных продуктов должно быть осознанным и сочетаться с правильным рационом. Несмотря на все положительные стороны, главным препятствием в выпуске функциональной продукции становится необходимость проведения дорогостоящих клинических испытаний, которые многие производители не в состоянии финансировать, вследствие чего замедляются темпы развития соответствующего сектора.

**Список использованной литературы:**

1. ГОСТ Р 52349-2005 Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения. – М.: Стандартинформ, 2006. – 8 с.
2. **Кайшев, В.Г.** Функциональные продукты питания: основа профилактики заболеваний / В.Г. Кайшев, С.Н. Серегин // Пищевая промышленность. 2017. № 7. С. 8–14.
3. Товароведно-технологические аспекты разработки пищевых продуктов функционального и специализированного назначения: коллективная монография / [Е.В. Литвинова и др.]; под общ. ред. Е.В. Литвиновой. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 242 с.