

Diskusia

o funkčných potravinách

Funkčné potraviny vás nielen zasýtia, ale aj ovplyvnia zdravie. Funkčné potraviny sú pomôckou v prevencii chorôb, nie sú však náhradou správnej životosprávy a výživy. Funkčné potraviny nemožno zamieňať s liekmi, zdravie majú iba udržiavať a podporovať, sami o sebe neliečia. Na rozdiel od liekov môžu mať funkčné potraviny v organizme širšie spektrum pôsobnosti a ich výhodou je, že sa u nich nepredpokladajú vedľajšie nežiaduce účinky.

Funkčné potraviny tiež neriešia všeobecne známy nedostatok určitej potrebnej zložky výživy. Používajú sa ako súčasť bežného jedálnička, ktorá sa chuťovo ani vôňou nijako nelíši od bežných potravín.

Aby mohol byť výrobok označený nálepkou „zdraviu prospešný“, musí prejsť náročnými testmi, ktoré potvrdia, že je to skutočne tak. Kým sa podobné označovanie nezavedie aj u nás, budú môcť výrobcovia spotrebiteľov zavádzať. Neraz sa stáva, že do produktu pridajú len malé množstvo vitamínu a sľubujú významné ovplyvnenie zdravia.

Aj funkčné potraviny majú svojich odporcov, ktorí poukazujú na to, že kvalita potravín sa neraz zlepšuje umelým zásahom človeka – genetickým inžinierstvom. Navyše, je trendom doby, že potraviny sú v hromadnom spracovaní najskôr čiastočne zbavené obsahu prirodzených zložiek. Keď sa rokmi ukázalo, že tieto zložky sú pre zdravie nevyhnutné, sú do potravín doplnené umelo. S konzumáciou funkčných potravín to nepreháňajte. Príveľa doplnkových látok, bez odbornej konzultácie, nemusia byť organizmu prospešné.

Funkčné potraviny - zhrnutie

Funkčné potraviny nie je možné považovať za zázračný prostriedok na odstránenie a vyliečenie zdravotných problémov, ale za súčasť vyváženej stravy a aktívneho životného štýlu na podporu zdravia. V primeranom, telu prospešnom množstve majú ambíciu priaznivo ovplyvniť náš zdravotný stav. A na to sú aj určené.

MUDr. Adriana Ilavská
Diabetologická a metabolická ambulancia
Bratislava

Príklady funkčných potravín

Potravina	Aktívne pridaná zložka	Účinek na organizmus
Fermentované mlieka a jogurty	Probiotiká Prebiotiká	Zlepšenie činnosti tráviaceho systému, ovplyvnenie črevnej mikroflóry
Margaríny, jogurty, syrové nátierky	Rastlinné steroly a stanoly	Zníženie hladiny LDL-cholesterolu a rizika srdcovocievnych ochorení
Vajcia	omega-3 masné kyseliny	Zníženie rizika srdcovocievnych ochorení, ovplyvnenie lipidového profilu
Raňajkové cereálie	kyselina listová	Zníženie rizika vrodeného rásztetu chrbtice
Chlieb, tyčinky typu müsli	Izoflavóny	zníženie rizika vzniku rakoviny prsníka a prostaty



Pi Kombucha!
...do každého počasia ; -)
www.piaqua.sk

π - KOMBUCHA

- * zvyšuje imunitu organizmu
- * čistí telo od jedovatých látok
- * má ambiotický efekt
- * pôsobí proti rakovine
- * reguluje trávenie, podporuje lútkovú výmenu; priaznivo pôsobí na črevnú mikroflóru
- * pôsobí proti dne, hemoroidom, vápenatému žli, kĺbovému reumatizmu, artroze, artritíde, tromboze, skleróze multiplex, kožným ochoreniam, pri regulácii krvného tlaku, pri regulácii menštruácie, pri podráždení žalúdočnej sliznice, pri regenerácii bunkových stien, všeobecne proti nemociam pokročilého veku.

Spoločnosť PI AQUA TARAMA s.r.o. je výhradným dovozcom π - technológie na výrobu π - vody z vysokoenergetického koncentráta V.O.W. (VITAL ORGANIC WATER)