آشنایی با غذاهای فراسودمند=غذاهای عملگرا (Functional Food)

[heading]درواقع غذاهای عملگرا (Functional Food)، غذاهایی شبیه غذاهای متعارف و معمولی هستند اما زمانی که به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی مصرف می‌شوند، مزایای فیزیولوژیک از خود نشان می‌دهند و علاوه بر خواص تغذیه‌ای پایه، در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن هم مؤثرند. محصولاتی که به‌صورت بالقوه دارای خواص مفید و کمک‌کننده باشند، مثل غذاهای اصلاح شده یا ترکیبات غذایی مفید که در محتوایشان علاوه بر خواص تغذیه‌ای سنتی دارای مزایای سلامتی بخش نیز هستند هم جزء غذاهای عملگرا به شمار می‌آیند.[/heading]

با وجود این، غذای عملگرا می‌تواند غذایی طبیعی باشد یا اینکه غذایی باشد که ترکیبات سلامت بخش به آن اضافه شده و ترکیبات ساختمانی مضر از آن حذف شود. در این میان، غذاهایی که یک یا چند ترکیب آن مورد اصلاح قرار گرفته است نیز، عملگرا به حساب می‌آیند.

در گذشته متخصصان علوم‌غذایی به‌صورت سنتی بیشتر روی برقراری تعادل در رژیم غذایی تمرکز داشتند و یکی از راه‌های تامین آن، دریافت میزان کافی از مواد مغذی و اجتناب از دریافت مواد برهم زننده تعادل در رژیم غذایی مثل مصرف زیاد چربی، کلسترول و نمک بود اما

مسئله‌ای که در حال حاضر بیشتر به آن پرداخته می‌شود، دریافت بهینه مواد مغذی، افزایش میانگین عمر و شناسایی اجزای با کیفیت درترکیب غذایی است؛ اجزایی که وقتی به رژیم غذایی اضافه شوند بتوانند موجب کاهش بیماری‌ها و بالا بردن سطح سلامت شوند. استفاده از غذاهای عملگرا یکی از این راه‌هاست.

ژاپن، مهد غذای عملگرا

غذاهای عملگرا برای اولین بار از اوایل سال ۱۹۸۰ در ژاپن مورد استفاده قرار گرفتنداما نکاتی سبب شده است تا این غذاها از آن زمان تا به امروز دارای رشد روز افزونی باشند. مطالعات جدید بر مبنای رابطه رژیم غذایی و جلوگیری از بیماری‌های سخت و مزمن یکی از آنهاست. از سوی دیگر، بالا رفتن سن افراد در کشورهای توسعه یافته و افزایش دلواپسی برای حفظ سلامت افراد مسن که بیشتر در معرض بیماری‌ها خصوصا بیماری‌هایی مانند سرطان، پوکی استخوان، دیابت، بیماری‌های قلبی و سکته قرار دارند نیز از دلایل دیگر است.

البته افزایش تاکید روی سلامت جامعه و پیشگیری از بیماری‌ها و مقرر ساختن تکلیف فردی برای توجه به سلامت، افزایش آگاهی مصرف کنندگان، توجه به میزان دریافت مواد مغذی از رژیم روزانه و پیشرفت دانش غذا و فناوری مربوط به آن نیز از دلایل دیگر است.

با توجه به مسائل مطرح شده و به دلیل تقاضای روزافزون بازار برای غذاهای عملگرا ،گستره بسیار وسیعی از این محصولات در بازار وجود دارد که شامل نوشیدنی‌های شیرین نظیر نوشابه‌های ورزشی و انرژی زا، غلات و غذای کودکان، غذاهای پخته شده، محصولات قنادی، محصولات لبنی به‌خصوص ماست و انواع محصولات لبنی تخمیری، ترکیبات پرچرب مالش پذیر، محصولات گوشتی و غذای حیوانات می‌شود.

غنی‌سازی به‌منظور سلامت

غذاهای عملگرا مزایای
سلامت بخش خود را به شکل‌های مختلف دریافت می‌کنند و معمولا همین تفاوت‌ها هم اساس طبقه بندی آنها می‌شود. غذاهای عملگرا

دسته بندی‌های مختلفی دارند که در زیر به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود:

۱ – غنی‌سازی به‌وسیله ویتامین و املاح

در رابطه با محصولات غنی‌شده به وسیله ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌توان از محصولات قنادی و نوشیدنی‌های میوه‌ای غنی‌شده با کلسیم یا شیر غنی‌شده با کلسیم و اسید فولیک نام برد.

براساس اطلاعات موجود، اسید فولیک یکی از مواد تغذیه‌ای ضروری برای محافظت در برابر ناهنجاری ستون فقرات جنین است. اهمیت کلسیم نیز در تاثیر بر پوکی استخوان به اثبات رسیده و با رواج پوکی استخوان متناسب با افزایش تعداد افراد سالخورده در کشورهای توسعه یافته جذب بیشتر کلسیم به‌وسیله غذاهای عملگرا در بازار می‌تواند کمک شایانی در حل این معضل باشد.

۲ – کاهش کلسترول

برخی از مواد در جلوگیری از جذب کلسترول که یک عامل تهدیدکننده در بیماری‌های قلبی عروقی است، مؤثرند. این مواد شامل اسیدهای چرب امگا ۳ و استرول‌های گیاهی بوده که به‌وسیله آنها محصولات متنوع عملگرا طراحی شده است. محصولاتی مانند مارگارین حاوی استرهای اسید چرب گیاهی که برای کاهش جذب کلسترول طراحی شده یا
تخم مرغ‌های غنی شده با امگا ۳ به‌وسیله غنی‌سازی غذای مرغ جزء این غذاها هستند.

۳ – فیبرهای رژیمی

مصرف فیبرهای رژیمی یا همان ترکیبات غیرقابل هضم ساخته شده ازکربوهیدرات‌های دیواره سلولی گیاهان همراه با لیگنین، سبب کاهش ابتلا به برخی از انواع سرطان می‌شود. برای مثال مصرف سبوس گندم سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ می‌شود.

۴– پروبیوتیک، پری بیوتیک و سینبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها مکمل‌های زنده غذایی هستند که از مزایای سودمند آنها برقراری تعادل در فلور میکروبی روده است. البته پروبیوتیک‌ها دارای مزایای زیادی شامل کاهش کلسترول خون، مقابله با برخی از انواع سرطان و کمک به سیستم ایمنی بدن نیز هستند.

پروبیوتیک‌ها در حال حاضر به‌عنوان برترین محصولات غذایی عملگرا شناخته می‌شوند که این مزایای سلامتی بخش به‌وسیله پری بیوتیک‌ها و الیگو ساکاریدهای کوتاه زنجیر افزایش می‌یابند؛ چرا که این مواد به افزایش رشد باکتری‌های سودمند در سیستم گوارش روده کمک

می‌کنند.

۵ – آنتی اکسیدان‌ها
سرطان‌ها و سایر جهش‌های ژنتیک می‌توانند از طریق واکنش‌های اکسایشی DNA به وسیله به‌وجودآوردن رادیکال‌های آزاد که یک اثر جانبی از متابولیسم هوازی است، اتفاق بیفتد.گیاهان و سلول‌های حیوانات از ترکیباتی که اصطلاحا آنتی اکسیدان نامیده می‌شود برای به‌دام انداختن و کم کردن اثر رادیکال‌های آزاد استفاده می‌کنند و مانع ازانجام واکنش‌های مضر توسط آنها می‌شوند.

آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین دارای خواص ضدبیماری قلبی عروقی، ضدبرخی از انواع سرطان، آسم، ورم مفاصل و اختلال بینایی هستند. آنتی اکسیدان‌ها شامل ویتامین‌های C ،E، بتاکاروتن و برخی فیتوکمیکال‌ها می‌شوند. غذاهای عملگرایی که دارای مکمل‌های آنتی اکسیدانی هستند، می‌توانند محصولاتی مانند نوشابه‌های ورزشی ویتامینه باشند.

۶ – فیتو کمیکال‌ها
فیتو کمیکال‌ها می‌توانند سبب کاهش خطر بیماری‌های سخت و مزمن مانند سرطان، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی شوند. فیتو کمیکال‌ها شامل گلوکزاینولات و ترکیبات فنولیک مثل فلانوئیدها بوده که آنتی اکسیدان‌های بسیار مؤثری هستند. از نمونه محصولات حاوی فیتوکمیکال‌ها می‌توان محصولات قنادی مربوط به کودکان حاوی عصاره گیاهانی مانند کلم بروکلی، جوانه سبز، کلم و هویج را نام برد.

۷ – گیاهان سنتی و دارویی

اخیرا گیاهان سنتی و دارویی مانند: جین سینک، گوارانا و جینکو، عملکرد بالایی از جهت فیزیکی- روانی داشته‌اند که می‌توان نسل جدیدی از غذاهای عملگرا را با عصاره گیاهان نامبرده و ترکیباتی مانند کراتین، کافئین و تریپتوفان به‌وجود آورد. محصولات ارائه شده با مشخصات بالا شامل نوشیدنی‌ها، آدامس و نوشابه‌های ورزشی هستند.

یکی از محصولاتی که ادعای عملگرایی زیادی برای آن شده و طراحی آن با برند ورزشی است، آمینو اسید کازئین است که به ساخت انرژی، کم کردن کلسترول، استحکام استخوان بندی و کمک به ساخت توده عضلانی به‌وسیله کرومیوم پیکولینات در بدن می‌پردازد.
منبع:همشهری آنلاین