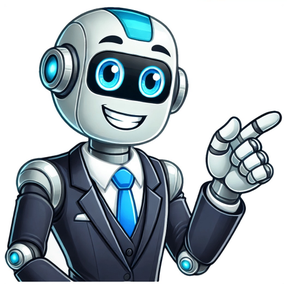
Click to verify



Rysunek 1. Podział żywności funkcjonalnej ze względu na zmiany technologiczne [4, 5] W całej Unii Europejskiej od 1999 roku obowiązuje definicja żywności funkcjonalnej, która została określona przez FUFOSE [2]. Niestety, w Polsce nadal nie ma określonych zasad produkcji i dystrybucji żywności funkcjonalnej z powodu braku jednolitych zapisów prawnych. Istnieje tylko jeden wymóg, który musi spełniać ten rodzaj żywności, a mianowicie jego wprowadzenie musi być zgodne z zachowaniem bezpieczeństwa żywności. Poniżej przedstawiono najważniejsze polskie ustawy i rozporządzenia, które mogą dotyczyć również żywności funkcjonalnej [3]: ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2010 r. Nr 136, poz. 914 z późn. zm.); rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności (Dz. U. L 404 z 30.12.2006 r., s. 9); rozporządzenie (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji (Dz. U. L 404 z 30.12.2006 r., s. 26); rozporządzenie (WE) 1924/206 Parlamentu Europejskiego i Rady Europy w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych. Istnieje wiele klasyfikacji żywności funkcjonalnej. Omawianą żywność można podzielić zarówno ze względu na specyficzny skład tego typu produktów, czyli na: wzbogaconą, niskoenergetyczną, wysokobłonnikową, probiotyczną, niskosodową i niskocholesterolową czy energetyzującą, ale również ze względu na rodzaj zaspokajanych potrzeb żywieniowych [3, 4, 5]. Podział ze względu na oddziaływanie na organizm przedstawiono w tabeli 1. Wyróżnia się również podział omawianej żywności w odniesieniu do zawartości składników prozdrowotnych w poszczególnych produktach. Podział ten przedstawiono na rysunku 1 [4, 5]. Żywność funkcjonalną można również sklasyfikować ze względu na to, kto jest jej konsumentem, czyli na: dzieci, niemowlęta, kobiety w ciąży, sportowcy, osoby starsze. Tabela 1. Podział żywności funkcjonalnej ze względu na oddziaływanie na organizm [4, 5] zmniejszająca zachorowania na choroby cywilizacyjne i metaboliczne, np. cukrzycę, nadciśnienie tętnicze zmniejszająca ryzyko zachorowania na inne choroby wynikające z niedoboru danych składników odżywczych, np. osteomalację, niedobór żelaza wpływająca na stan psychiki i równowagę psychiczną regulująca układ pokarmowy wspomagająca funkcjonowanie osób zmagających się z przewlekłym stresem Żywność funkcjonalną często określa się mianem nutraceutyków. Pojęcie to nie jest zgodne z zasadami oraz z definicją tego rodzaju żywności, gdyż nutraceutyk to każdy produkt, który znajduje się pomiędzy żywnością a farmaceutykiem, nie jest on lekiem, lecz jest podawany doustnie. Skojarzenie nutraceutyków z żywnością funkcjonalną może wynikać z tego, iż substancje biologicznie czynne są zawarte zarówno w żywności, jak i w suplementach diety [6, 7]. O prozdrowotnym działaniu żywności funkcjonalnej decyduje nie tylko obecność składnika bioaktywnego, ale również jego ilość, która może oddziaływać na organizm człowieka [4]. W tabeli 2 przedstawione zostały podstawowe rodzaje składników, które posiadają działanie prozdrowotne. W badaniach AbuMweis S.S. i wsp. [11] zwrócono uwagę, iż skuteczność oraz dostępność składnika bioaktywnego zależy również od produktu, w którym jest zawarty. Wykazano, iż fitosterole zawarte w produktach bogatych w tłuszcze (np. jogurty, mleko itp.) mają większy wpływ na obniżenie stężenia cholesterolu LDL niż znajdujące się np. w czekoladzie, ciastkach czy batonach. Tabela 2. Składniki bioaktywne posiadające działanie prozdrowotne [10] Składniki Przykłady Oddziaływanie na organizm Przykłady produktów spożywczych Błonnik pokarmowy pektyny, beta-glukany, lignany zapobieganie zaparciom, obniżanie stężenia cholesterolu we krwi, przeciwdziałanie otyłości, rakowi jelita grubego produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa, płatki zbożowe Probiotyki Lactobacillus acidophilus, L.plantarum wpływ na układ odpornościowy, zapobieganie zaparciom, dobre funkcjonowanie mikrobioty produkty fermentowane: zsiadłe mleko, kefiry, kiszonki Prebiotyki oligosacharydy, inulina wspomaganie rozwoju mikrobioty, zapobieganie zaparciom cykoria, topinambur, karczochy, żyto Poliole sorbitol, ksylitol, erytrytol zmniejszenie stężenia glukozy we krwi zamienniki cukru Wielonienasycone kwasy tłuszczowe kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (EPA i DHA) przeciwdziałanie chorobom układu krążenia, nowotworom, wspomaga pracę mózgu ryby morskie Aminokwasy, białka i peptydy hydrolizaty białkowe, izolaty białka, tauryna poprawa i utrzymanie prawidłowej budowy tkanek, poprawa wchłaniania innych składników, regulacja metabolizmu mięso, odżywki białkowe, mięczaki Witaminy D, z grupy B, C, A, E usuwanie wolnych rodników, poprawa funkcjonowania układu odpornościowego owoce, warzywa, nasiona roślin strączkowych, podroby Cholina i lecytyna sojowa, rzepakowa poprawa pracy układu nerwowego soja, jaja, orzeszki ziemne, kiełki pszenicy Mikroskładniki żelazo, wapń, magnez, sód, jod prawidłowa mineralizacja kości, stymulacja układu odpornościowego przetwory mleczne, podroby, mięso, sól Na rynku polskim można zaobserwować coraz większe zainteresowanie żywnością prozdrowotną. Konsumenci polscy coraz częściej czytają skład kupowanych produktów na etykietach oraz sprawdzają ewentualny wpływ różnych składników zawartych w produktach na zdrowie. Ewidentnie wzrasta świadomość wpływu diety i zachowań żywieniowych na stan zdrowia oraz jej działanie profilaktyczne i zabezpieczające przed zachorowaniem na choroby cywilizacyjne. Brak wystarczającej wiedzy dotyczącej rodzajów żywności funkcjonalnej oraz jej potencjalnego zastosowania sprawia, że konsumenci często nie kupują tych produktów zgodnie z przeznaczeniem prozdrowotnym. Mogą być oni również wprowadzani w błąd przez nieuczciwych producentów, którzy opisują dany rezultat prozdrowotny bez wzbogacenia produktu o składniki bioaktywne. Wysoka cena, brak odpowiedniej ilości żywności funkcjonalnej na półkach sklepowych czy reklamy tych produktów może wpłynąć na zagubienie konsumentów oraz sprzedaż tej żywności na rynku polskim [12]. W sklepach można spotkać wiele produktów, które są żywnością funkcjonalną. Na rysunku 2 przedstawiono produkty będące żywnością funkcjonalną często spotykane w sklepie. Rysunek 2. Produkty spożywcze należące do żywności funkcjonalnej [4, 13] W 2021 roku w ramach pracy w kole naukowym „Młodych dietetyków" w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi przeprowadzono drogą internetową badanie ankietowe dotyczące wiedzy populacji na temat żywności funkcjonalnej. Celem była ocena wiedzy konsumentów na temat żywności funkcjonalnej oraz zbadanie, czy konsumenci spożywają tego typu żywność, znają poszczególne jej typy oraz konkretne produkty. W badaniu udział wzięło 70 osób (75% kobiety, 25% mężczyźni) w wieku od 18. roku życia. Na podstawie badań wyciągnięto kilka wniosków: ankietowani posiadają podstawową wiedzę z zakresu żywności funkcjonalnej i jej prozdrowotnego działania, a ponad połowa przyznała, że spożywa taką żywność; respondenci często nie potrafili prawidłowo wskazać produktów uważanych za żywność funkcjonalną oraz prawidłowo określić ich oddziaływanie na organizm; głównym źródłem pozyskiwania informacji na ten temat był internet oraz szkoła/uczelnia; spośród wymienionych składników bioaktywnych największa liczba ankietowanych znała kwasy tłuszczowe omega-3 (92,9%), błonnik pokarmowy (85,7%), probiotyki (78,6%), natomiast najmniejsza liczba badanych wskazała na betaglukany (37,1%) oraz polifenole (37,1%); badania wskazują na konieczność dalszej edukacji na temat żywności funkcjonalnej; istnieje potrzeba wprowadzania nowego asortymentu z produktami żywności funkcjonalnej i prezentowanie ich w sposób pokazujący właściwości prozdrowotne. Podsumowując, pojęcie żywności funkcjonalnej jest bardzo szerokie. Podział tej żywności jest zróżnicowany. Elementem determinującym żywność jako funkcjonalną jest obecność składnika bioaktywnego. W Polsce najpopularniejsze grupy produktów zaliczane do tej żywności to: produkty błonnikowe, probiotyczne oraz wszelkiego rodzaju produkty wzbogacone. Pojęcie żywności funkcjonalnej jest bardzo szerokie i można ją poddać klasyfikacji w zależności od składu, zaspokajania potrzeb żywieniowych oraz grupy docelowej konsumentów. Istotne jest, aby wprowadzić ujednolicone regulacje prawne dotyczące produkcji, handlu i reklamy żywności funkcjonalnej. Istnieje potrzeba edukacji społeczeństwa w zakresie pojęcia żywności funkcjonalnej, jej rodzajów oraz przeznaczenia prozdrowotnego. Żywność funkcjonalna może być istotnym elementem w walce z chorobami cywilizacyjnym oraz skutkami obecnej pandemii. Analiza oczekiwań konsumentów w stosunku do żywności oraz zdrowia wskazuje, że istnieje potrzeba rozwoju produkcji żywności funkcjonalnej. Co prawda obecnie obserwuje się wzrost liczby produktów zaliczanych do żywności funkcjonalnej, jednak tempo i ilość ich produkcji jest mało dynamiczna. W Polsce utrudnieniem w rozwoju rynku żywności funkcjonalnej może być również brak jednolitej regulacji prawnej [17, 18]. Niezwykle istotne jest, że coraz więcej konsumentów chce czerpać z żywności nie tylko korzyści fizjologiczne, ale również prozdrowotne. Korzyści, które mogą wynikać ze spożycia żywności funkcjonalnej to: zwiększenie wydolności fizycznej, poprawa samopoczucia fizycznego oraz psychicznego, zapobieganie chorobom cywilizacyjnym, poprawa odporności oraz działania jelit [4, 16]. Uwzględniając wzrost zainteresowania i świadomości konsumentów w zakresie wpływu diety na zdrowie, żywność funkcjonalna wymaga dalszych badań rynkowych oraz zmian prawnych. Szczególnie w okresie pandemii oraz przy obecnym wzroście występowania chorób cywilizacyjnych może stanowić ona jeden z istotnych elementów działań prozdrowotnych i profilaktycznych. Bibliografia Kubiński T. Żywność funkcjonalna. Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, Życie weterynaryjne, 2010. Korbutowicz T. Żywność funkcjonalna na rynku światowym. Uniwersytet Wrocławski 2018. Grochowicz J., Fabisiak A. Żywność funkcjonalna – aspekty prawne i znaczenie wybranych składników bioaktywnych. ZNUV 2018. Kudełka W., Łobaza D. Charakterystyka żywności funkcjonalnej. Zeszyty Naukowe/Akademia Ekonomiczna w Krakowie nr 743, 2007. Kozłowska H., Troszyńska A. Rola naturalnych substancji nieodżywczych pochodzenia roślinnego jako składników żywności funkcjonalnej, Żywność, Nauka, Technologia, Jakość, 1999. Olędzka R. Nutraceutyki, żywność funkcjonalna – rola i bezpieczeństwo stosowania. Bromatologia, chemia i toksykologia, 2007. Marinangeli C.P., Jones P. Functional food ingredients as adjunctive therapies to pharmacotherapy for treating disorders of metabolic syndrome. Ann. Med., 2010. Pozostałe pozycje dostępne u autorki. Dwa surowce kolagenowe – bo dlaczego miałby być tylko jeden? Jedna saszetka Collagen Your Skin zawiera aż 7,5 g kolagenu do dziennej suplementacji. To: 5 g rybich peptydów kolagenowych Verisol® F, 2,5 g wieprzowych peptydów kolagenowych Verisol® P. Zawartość kolagenu w jednej porcji nie jest przypadkowa. Dokładnie taką samą producent peptydów stosował w badaniach potwierdzających skuteczność suplementacji. Oba surowce pochodzą od tego samego, renomowanego producenta Gelita. To niemiecka marka stosująca opatentowany proces hydrolizy enzymatycznej w celu pozyskiwania wysokiej jakości peptydów o niskiej masie cząsteczkowej. Co najmniej 45% rybich peptydów kolagenowych Verisol® F ma masę cząsteczkową 600-1200 Da. Z kolei wieprzowe peptydy kolagenowe w Collagen Your Skin mają wielkość 2000 Da. Wszystko dopracowane zgodnie z badaniami – niska masa cząsteczkowa gwarantuje znacznie lepsze wchłanianie kolagenu. Badania bioaktywnych peptydów kolagenowych Verisol® To, co nadaje suplementowi Collagen Your Skin najwyższą wartość, to z pewnością zaufanie, jaką marka Ysto obdarza środowisko naukowe. Najpierw badania, później reklama: Peptydy kolagenowe Verisol® F – przebadano w 2020 roku z udziałem 76 kobiet w wieku 50-70 lat, które przez 8 tygodni suplementowały 5 g kolagenu dziennie. Już po 4 tygodniach odnotowano u nich statystycznie istotną poprawę elastyczności skóry, a po 8 tygodniach zaobserwowano zmniejszenie zmarszczek wokół oczu o 15% [1]. Peptydy kolagenowe Verisol® P – przebadano w 2020 roku pod kątem wpływu na włosy. 44 kobiety w wieku 39-75 lat spożywały 2,5 g kolagenu dziennie. Wyniki wykazały statystycznie istotny wzrost proliferacji (namnażania się) komórek włosów o 31% [2]. W 2017 roku zbadano wpływ suplementacji Verisol® P na paznokcie. 25 uczestników spożywało 2,5 g kolagenu dziennie. Po 24 tygodniach odnotowano tempo wzrostu paznokci szybsze o 12% i spadek łamliwości paznokci o 42% [3]. Collagen Your Skin to nie tylko kolagen Warto wziąć pod uwagę, że powyższe wyniki badań dotyczą suplementacji wyłącznie bioaktywnych peptydów kolagenowych. Pomyśl, jakie efekty zyskasz, suplementując Collagen Your Skin, którego skład wzbogacają dodatkowo: ekstrakt z dzikiej róży – standaryzowany na zawartość 150 mg witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry i chrząstki, kwas hialuronowy – badania dowodzą, że suplementacja 120 mg kwasu hialuronowego (tyle zawiera jedna porcja Collagen Your Skin) przez 12 tygodni może przyczynić się do znacznej redukcji zmarszczek oraz wzrostu zawartości w warstwie rogowej skóry [4], MSM – siarka organiczna jest potrzebna do produkcji kolagenu i proteoglikanów budujących chrząstkę stawową, ekstrakt z pędów bambusa – standaryzowany na zawartość 70% krzemionki, a krzem bierze udział w produkcji kolagenu i elastyny, ekstrakty z borówki i aksamitki wzniesionej – standaryzowane na zawartość antyoksydantów: antocyjanidynów, luteiny i zeaksantyny, miedź – pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry, mangan – pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych, selen – pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie, jod – pomaga zachować zdrową skórę. Co marka Ysto robi bardzo dobrze? Stawia na hydrolizaty o zweryfikowanej masie cząsteczkowej, których skuteczność potwierdzają badania naukowe. Stosuje optymalne porcje peptydów kolagenowych (zgodne z badaniami) – ani za mało, ani za dużo. Umiejętnie dobiera składniki dodatkowe, które mogą kompleksowo oddziaływać na stan skóry, włosów i stawów. Oferuje smaczny, łatwy do przygotowania produkt. Bez wielu kapsułek do połykania lub nieapetycznej woni kolagenu. Rezygnuje ze składników "upiększających" produkty, takich jak antyzbrylacze, antyspieniacze itp. Stosuje tylko bezpieczne składniki. Czy warto kupić Collagen Your Skin? Suplement diety Collagen Your Skin zawiera unikalne na polskim rynku połączenie dwóch rodzajów bioaktywnych peptydów Verisol® (rybich oraz wieprzowych). Badania naukowe potwierdzają ich wpływ na skórę, włosy i paznokcie. Poza 7,5 g kolagenu w jednej porcji produkt zawiera też bogatą kompozycję składników dodatkowych, m.in. witaminę C, MSM, mangan i kwas hialuronowy. Suplement jest zaskakującym novum, które może zdeklasować rynek kolagenów premium. Cena 269 zł za miesięczną suplementację (na dzień 3. stycznia 2025) jest atrakcyjna, bo deklarowane składniki to połączenie, które z pewnością zadba nie tylko o widoczne efekty starzenia. Warto wspomnieć, że formuła kolagenu Ysto została oparta o 150 badań, które producent opublikował na swojej stronie: . -- Suplement diety to środek spożywczy, a nie produkt leczniczy. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. -- Źródła: [1] OESSER, Steffen; SCHUNK, M.; PROKSCH, E. Positive effect of fish-derived Bioactive Collagen Peptides on skin health. International Journal on Nutraceuticals, Functional Foods and Novel Foods, 2020. [Dostęp: 12.12.2024]. [2] OESSER, Steffen. The oral intake of specific Bioactive Collagen Peptides has a positive effect on hair thickness. International Journal on Nutraceuticals, Functional Foods and Novel Foods, 2020. [Dostęp: 12.12.2024]. [3] Hexsel D, Zague V, Schunck M, Siega C, Camozzato FO, Oesser S. Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails. J Cosmet Dermatol. 2017 Dec;16(4):520-526. doi: 10.1111/jocd.12393. Epub 2017 Aug 8. PMID: 28786550. [Dostęp: 12.12.2024]. [4] Morgado-Carrasco D, Gil-Lianes J, Jourdain E, Piquero-Casals J. Oral Supplementation and Systemic Drugs for Skin Aging: A Narrative Review. Actas Dermosifiliogr. 2023 Feb;114(2):114-124. English, Spanish. doi: 10.1016/j.ad.2022.09.014. Epub 2022 Oct 4. PMID: 36206809. [Dostęp: 12.12.2024]. To nie koniec nowości! Na XI edycji targów WorldFood Poland 2025 zostaną zaprezentowane dwa nowe sektory – Pet Food & Suplements oraz Private Label. Nie zabraknie także konkursów, pokazów kulinarnych, paneli dyskusyjnych oraz konferencji. Nie zwlekaj dłużej i już dzisiaj zapytaj o stoisko na to kwietniowe wydarzenie. Nowa era targów WorldFood Poland razem z Gastrotargami SMAKKi W 2025 roku WorldFood Poland i Gastrotargi SMAKKi połączą swoje siły, aby wspólnie kreować wyjątkowe wydarzenie, które jeszcze lepiej odpowiada potrzebom branży spożywczej oraz HoReCa. Taka fuzja otwiera nowe perspektywy nie tylko dla odwiedzających, lecz także wystawców, którzy mają szansę dotrzeć ze swoimi usługami oraz produktami do szerszego grona. To oznacza również otwarcie się na nowe rynki i możliwości. Dlatego już dzisiaj warto pomyśleć o rozwoju swojego biznesu i zapytać o stoisko na kwietniowych targach. Festiwal Kawowych SMAKKów i kulinarne SMAKKi Premium Jak co roku na WorldFood Poland nie może zabraknąć konkursów, które dzięki fuzji ze SMAKKami wzbogacą się o rywalizacje kulinarne. Obok tradycyjnego już Konkursu o Złoty Medal Targów WorldFood Poland, będzie można wziąć udział w Festiwalu Kawowych SMAKKów. To wyjątkowe wydarzenie dla branży kawowej, łączące mistrzostwa baristyczne Polski, jak Latte Art, i konkursu Cup of Poland na najlepsze palone kawy w Polsce, z prezentacją innowacji oraz nawiązywaniem kontaktów biznesowych. W ramach Gastrotargów SMAKKi odbywają się także kulinarne wydarzenia, takie jak „Złoty Karczoch" promujący kuchnię wegańską, konkurs StreetFood Masters dla miłośników street foodu, czy pokazy live cooking i spotkania z producentami najwyższej jakości produktów. To miejsce inspiracji, wymiany doświadczeń i celebrowania sztuki kulinarnej na najwyższym poziomie. Dwa nowe sektory na WorldFood Poland 2025 To nie koniec nowości. W tegorocznej edycji oferta targów wzbogaci się o kolejne dwa sektory – Pet Food & Suplements oraz Private Label. Pierwszy z nich będzie poświęcony karmom i suplementom diety dla zwierząt. Będzie można zapoznać się z ofertami producentów zarówno karm weterynaryjnych, jak i nieweterynaryjnych w różnych formach – karmy suche, półwilgotne, wilgotne, mokre, mrożone czy liofilizowane. Private Label to sektor poświęcony markom własnym, które z roku na rok cieszą się rosnącym zainteresowaniem. W raporcie „Behaviour Change", przygotowanym przez Consumer Panel Services GfK, możemy przeczytać, że wartość rynku marek własnych w Polsce wzrosła w ciągu roku o 19%, osiągając w 2023 roku ponad 50 miliardów złotych. Produkty marek własnych są obecne na targach WorldFood Poland od wielu lat, a w tym roku zostaną dodatkowo wyeksponowane, co pozwoli kupcom łatwiej je zlokalizować wśród innych ofert. Zrównoważony rozwój i nowe trendy konsumenckie Pod hasłem „Przyszłość branży spożywczej i gastronomii – zrównoważony rozwój, innowacje i trendy konsumenckie", tegoroczna edycja targów WorldFood Poland 2025 zaprezentuje najważniejsze tematy dla sektora spożywczego i gastronomicznego. Program konferencji skupi się na rosnącej roli convenience food, współpracy między handlem detalicznym a gastronomią oraz trendach konsumenckich, takich jak personalizacja oferty, zdrowe alternatywy dietetyczne i preferencje pokolenia Z. Nie zabraknie również dyskusji o zrównoważonym rozwoju, w tym ograniczaniu marnotrawstwa, zrównoważonych opakowaniach i zarządzaniu łańcuchami dostaw. Eksperci podzielą się praktycznymi wskazówkami dotyczącymi współpracy z sieciami handlowymi, e-commerce i dyskontami. Targi WorldFood Poland 2025 to nie tylko miejsce spotkań branży, lecz także przestrzeń do odkrywania innowacji i rozwiązań dla wyzwań przyszłości. Połączeniu targów WorldFood Poland z Gastrotargami SMAKKi, pozwoliło na stworzenie platformy łączącej innowacje w sektorze spożywczym z najnowszymi trendami w gastronomii. Dołącz do uczestników i poznaj, jak kształtować zrównoważoną przyszłość branży spożywczej i gastronomii! XI edycja targów WorldFood Poland przynosi szereg nowości, które z pewnością będą korzystne zarówno dla wystawców, jak i odwiedzających. To wydarzenie staje się coraz ważniejszym miejscem spotkań całej branży, stanowiąc prawdziwe święto sektora spożywczego, sprzyjające rozwojowi i wymianie doświadczeń. Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej WorldFood Poland. Zapraszamy!