

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ІНГРЕДІЄНТИ ДЛЯ СТВОРЕННЯ СУПЕРФУДІВ

Белінський О.В., гр. КТ-2-15М

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. **О.О. Галенко**

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

У сучасному світі харчування спостерігається зростаючий інтерес до суперфудів – продуктів, які мають високу поживну цінність і надають додаткові переваги для здоров'я.

Основою таких продуктів є функціональні інгредієнти, які не лише забезпечують організм необхідними нутрієнтами, але й сприяють покращенню загального стану здоров'я.

Функціональні інгредієнти – це компоненти харчових продуктів, які надають додаткові переваги для здоров'я.

Вони можуть включати в себе вітаміни, мінерали, антиоксиданти, пробіотики, клітковину та інші біоактивні сполуки. Ці інгредієнти активно використовуються в розробці суперфудів, оскільки вони здатні покращувати функції організму, зміцнювати імунітет, підтримувати здоров'я серцево-судинної системи та навіть покращувати психічне здоров'я.

Приклади функціональних інгредієнтів:

- Пробіотики – це корисні бактерії, які сприяють нормалізації мікрофлори кишечника, покращують травлення та зміцнюють імунну систему.

- Антиоксиданти – сполуки, які допомагають знижувати ризик розвитку хронічних захворювань.

- Омега-3 жирні кислоти – це корисні жири, які сприяють здоров'ю серця, знижують запалення та підтримують функцію мозку.

- Клітковина – допомагає контролювати рівень цукру в крові та знижує ризик серцево-судинних захворювань.

Сучасні споживачі прагнуть уникати штучних добавок і консервантів, тому функціональні інгредієнти, отримані з натуральних джерел, стають особливо популярними.

Функціональні інгредієнти є ключовими елементами у створенні суперфудів, які відповідають сучасним вимогам здорового харчування.

У поєднанні з натуральністю, ці інгредієнти відкривають нові можливості для розвитку харчової промисловості, задовольняючи потреби споживачів у здорових та смачних продуктах.