

# **Żywność funkcjonalna i nutraceutyki w profilaktyce chorób cywilizacyjnych**

## **Functional foods and nutraceuticals in prevention of civilization diseases**

Tadeusz Trziszka\*, Henryk Różański\*\*

\*Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, \*\*Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. S. Pigonia w Krośnie

---

**Słowa kluczowe:** żywność funkcjonalna, preparaty nutraceutyków, profilaktyka zdrowotna  
**Keywords:** functional food, nutraceutical formulas, prophylaxis

---

### **Streszczenie**

Zdrowie publiczne, w tym profilaktyka, staje się kluczowym elementem egzystencji społeczeństw i jakości życia. Najważniejszą rolę odgrywa żywność prozdrowotna, zwłaszcza żywność funkcjonalna i nutraceutyki.

Żywność funkcjonalna jest to żywność o postaci konwencjonalnej, której udowodniono korzystny wpływ na: poprawę stanu zdrowia, poprawę samopoczucia i/lub zmniejszenie ryzyka chorób. Może obniżyć ryzyko choroby, wpływając na poprawę jakości życia. Nutraceutyki są to składniki biologicznie aktywne, które mogą występować w żywności funkcjonalnej lub oddzielnie, wywierające udokumentowany i korzystny wpływ na zdrowie poprzez ich udział w procesach metabolicznych.

Zasadniczą cechą nutraceutyków jest ich naturalne pochodzenie. Zatem, nutraceutyki to biosubstancje lub ich preparaty wywodzące się z surowców pochodzenia zwierzęcego, roślinnego i biotechnologicznego, które zostały wytworzone (wyizolowane) z zastosowaniem innowacyjnych technologii. Wśród najczęściej stosowanych i najbardziej rozpoznanych surowców do wytwarzania nutraceutyków można wymienić m.in.: jaja, siarę, produkty pszczelarskie, ekstrakty roślin, w tym zioła, owoce itp.

Rynek nutraceutyków rozwija się bardzo dynamicznie. Wśród szerokiej palety polskich nutraceutyków można wymienić: colostryninę (ekstrakt biopeptydów siary), stosowaną w profilaktyce choroby Alzheimera, owofosfolipidy żółtka bogate w n-3 kwasy tłuszczowe i witaminy stosowane w rozwijaniu naturalnej odporności i regeneracji organizmu po przebytych chorobach, preparaty aroniowe stosowane w profilaktyce chorób serca oraz całą gamę preparatów ziołowych. Szczególnie interesujące są mieszanki nutraceutyków i ich interakcje, zwłaszcza na nośniku żywności funkcjonalnej.

### **Summary**

Prevention is a key element of existence societies and quality of life. In this the most important role played health oriented foods, especially functional foods and nutraceuticals. Functional food is a food with a conventional form, which has been proven beneficial effect on the improvement of the health and improve the well-being and / or reduction of

risk of diseases. Nutraceuticals are biologically active ingredients, which have a documented health benefits through their participation in metabolic processes.

The essential value of nutraceuticals is their natural origin. Thus, nutraceuticals are bio-substances or their preparations deriving from raw materials of animal, plant and biotechnological products, which have been prepared (isolated) using innovative technologies. Among the most commonly used and most recognized raw materials for the production of nutraceutical may be mentioned including: eggs, colostrum, apiculture products, extracts of plants, including herbs, fruits, etc.

Nutraceuticals market is developing very dynamically. Among many Polish products may be mentioned: Colostrylin (bio-peptides extract of colostrum) used in the prevention of Alzheimer's disease, Ovophospholipids from yolk rich in n-3 fatty acids and vitamins used in the development of natural immunity and preventing many diseases, aronia preparations (used in the prevention of heart disease) and also a range of herbal preparations.