



ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Dr inż. Anna Bogacka, dr inż. Edyta Bałejko, dr inż. Anna Sobczak-Czysnś

Przedmiot: *Podstawy żywienia człowieka (ZBiJŻ)*

Ćwiczenie nr 9

Temat: Suplementacja i fortyfikacja

1. Czym jest wzbogacanie żywności? Rynek żywności wzbogacanej.
2. W jakim celu dodaje się składniki odżywcze do produktów.
3. Rodzaje wzbogacania, przykłady.
4. Bezpieczeństwo wzbogacania żywności.
5. Rola wzbogacania w poprawie sytuacji zdrowotnej społeczeństwa.
6. Definicja suplementów, ich rola i składniki suplementów.
7. Bezpieczeństwo stosowania suplementów.
8. Suplementy jako uzupełnienie źle zbilansowanej diety.

Strategia racjonalizacji żywności stosowana do zwalczania niedoborów witaminowo-mineralnych oraz profilaktyki chorób cywilizacyjnych powstających na tle wadliwego żywienia obejmuje:

1. zmianę sposobu żywienia,
2. wzbogacanie żywności,
3. suplementację.

Rynek żywności wzbogacanej, jak i suplementów diety jest bardzo bogaty.

Wzbogacanie żywności – jest to dodawanie do produktów spożywczych jednego lub kilku składników odżywczych, niezależnie od tego, czy naturalnie występują one w tym środku spożywczym, czy nie. Fortyfikację stosuje się z różnych względów, może być dobrowolna lub obowiązkowa.

Suplementacja - polega na indywidualnym uzupełnianiu diety składnikami odżywczymi. Często postrzegane jest przez konsumentów jako łatwy sposób poprawy nieprawidłowego żywienia, jest przejawem nowych trendów związanych z zainteresowaniem profilaktyką chorób i wspomaganiem ich leczenia, poprawą sprawności fizycznej i umysłowej czy utrzymaniem szczupłej sylwetki.

Wykonanie ćwiczenia:

1. W odtwarzanych (na wcześniejszych ćwiczeniach) jadłospisach odszukaj wszystkie składniki pokarmowe, których Twoja dieta dostarcza mniej niż zaleca norma. Zaproponuj 10 produktów, które mogą dostarczyć znaczących ilości tych składników.
2. Na podstawie dostępnych materiałów (foldery reklamowe, internet) dokonaj charakterystyki wybranego suplementu (weź pod uwagę zawartość wszystkich składników) oraz spożywanego przez Ciebie produktu spożywczego wzbogacanego w dowolny składnik.

Przy opisie suplementu zwróć uwagę czy producent podał jaka jest biodostępność składników wchodzących w skład preparatu.

Literatura:

1. Gawęcki J. 2010. Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. 2005. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, IŻŻ, Warszawa.
3. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. 2000. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa.
4. Gawęcki J., Roszkowski W., Żywność człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa 2009