

ZAČINSKE BILJKE U DODACIMA PREHRANI

¹Radoslav Grujić, ²Slavica Grujić

¹Univerzitet Istočno Sarajevo, Tehnološki fakultet, Zvornik

²Slavica Grujić, Univerzitet u Banjoj Luci, Tehnološki fakultet, Banja Luka

Funkcionalna hrana i nutraceutika su pojmovi koji se koriste sa ciljem da se ukaže na hranu ili izolovane sastojake hrane, koji imaju specifično fiziološko ne-nutritivo djelovanje na zdravlje ljudi. Ova vrsta proizvoda se pojavila tokom kasnih 1990-tih kao veliki izazov za prehrambenu industriju. Aktivnosti istraživanja i razvoja u području funkcionalne hrane nisu više samo usmjerene ka fabrikama prehrambene industrije. Neprehrambene kompanije takođe se uključuju u aktivnosti vezane za proizvodnju funkcionalne hrane/nutraceutical. Tržište funkcionalne hrane se značajno povećava zahvaljujući fleksibilnosti važećih propisa. Ključni problemi kod regulisanja funkcionalne hrane, a posebno kod deklarisanja proizvoda, jeste identifikovanje aktivnih komponenti koje djeluju na zdravlje ljudi.

Hrana se sastoji od bezbroj biološki aktivnih sastojaka, koji mogu pridonijeti unapređenu zdravlja. Ovi biološki aktivni spojevi iz namirnica biljnog i životinjskog porijekla utiču na unapređenje zdravlja ljudi, što je osnovna uloga funkcionalne hrane. U posljednjih nekoliko godina je objavljen veliki broj podataka, koji se odnose na prirodu i fiziološko djelovanje biološki aktivnih komponenti iz namirnica biljnog porijekla (žitarice, uljarice, voće, povrće i začini) i proizvoda od mlijeka i mesa ribe.

U izlaganju ćemo se ograničiti samo na opis onih biljaka za koje se zna da sadrže komponente čije je funkcionalno i nutraceutical djelovanje dokazano. *Cruciferae*, kao što su senf i hren, se koriste u pripremi začina ili priloga, a značajno ne doprinose povećanju hranjive vrijednosti namirnice. *Cruciferae* kada se jedu kao povrće obezbjeđuju izvore hranjivih materija kao što su vitamini, minerali i vlakana, fitokemikalije, te non-nutriente kao što su jedinjenja koja sadrže sumpor. Crni luk (*Allium cepa*) i bijeli luk (*Allium sativum*) se koriste u tradicionalnoj i narodnoj medicini duže od 4000 godine. Bolesti za koje su se koristili bijeli i crni luk su astma, artritis, arterioskleroza, vodene ospice, prehlada, dijabetes, malarija, tumor i srčani problemi. Moderna nauka je dokazala da neki začini (anis, chili paprika, cimet, klinčić, kopar, fenugreek, bijeli luk, đumbir, senf, origano, savor, vanilija i drugi) imaju različito terapijsko djelovanje, uključujući i anticarcinogeni efekat, diuretski efekat, antibakterijsko djelovanje, smanjenje krvnog pritiska, antioksidativno djelovanje itd.

SPICES AS DIETARY SUPPLEMENT IN FOOD

¹Radoslav Grujić, ²Slavica Grujić

¹Radoslav Grujić, University of East Sarajevo, Faculty of Technology, Zvornik

²Slavica Grujić, University of Banja Luka, Faculty of Technology, Banja Luka

Functional food and nutraceuticals are terms used to refer to foods or isolated ingredients that deliver specific non-nutritive physiological benefits that may enhance health – have clearly emerged as major food industry of late 1990a. Research and development activity in functional foods field is no longer relegated to food companies. Non-food companies are also venturing into functional food/nutraceutical fields. Market activity for functional foods increases significantly in response to more flexible regulatory environment. A critical issue in regulation of functional foods, particularly if any claims are to be made in labeling of these products, is identification of active component responsible for purported health benefits.

Foods are composed of myriad biologically active constituents that may contribute to health enhancement. These biologically active compounds from both plant and animal sources may impact the health benefits of functional foods. Large amount of information has been published in recent years on nature and physiological effects of biologically active components of major plant foods (cereals, oilseeds, fruits, vegetables and spice), dairy and fish products.

We have restricted our attention to those plants known to contain components that been shown to serve functional and nutraceutical roles. *Cruciferae* are used in preparation of condiments or garnishes, such as mustard and horseradish sauces, and do not contribute significant nutrients to diet. *Cruciferae* are eaten as vegetables provide concentrated sources of nutrients such as vitamins, minerals and fibre, and non-nutrient phytochemicals such as sulfur-containing compounds. Onions (*Allium cepa*) and garlic (*Allium sativum*) used in traditional and folk medicine for over 4000 years. Disorders for which both garlic and onions have been used include asthma, arthritis, arteriosclerosis, chicken pox, common cold, diabetes, malaria, tumors and heart problems. Modern science has shown

that some spices (Anise, Chili pepper, Cinnamon, Clove, Dill, Fenugreek, Garlic, Ginger, Mustard, Oregano, Savory, and Vanilla) have different therapeutic effects, including anticarcinogenic effect, diuretic effect, antioxidative effect and antibacterial effect, reduce blood pressure.