

The Effects of Functional Foods on Human Health

Şehnaz Özatay, Çağlar Kaya

Bahçe Bitkileri Bölümü, Ziraat Fakültesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye

Abstract

Functional foods provide health benefits beyond basic nutrition due to their bioactive compounds. These foods can help prevent chronic diseases, enhance immune function, and improve overall well-being. In recent years, the interest in functional foods has significantly increased due to their potential role in disease prevention and health promotion. Functional foods contain biologically active compounds, such as probiotics, prebiotics, polyphenols, and omega-3 fatty acids, which contribute to improved physiological functions. This study discusses the types of functional foods, their bioactive components, and their effects on human health, focusing on cardiovascular health, gut microbiota, metabolic disorders, and cognitive function. The potential future developments in functional food research are also explored.

Keywords:

Özet

Fonksiyonel gıdalar, biyoaktif bileşikleri sayesinde temel beslenmenin ötesinde sağlık yararları sağlar. Bu gıdalar kronik hastalıkları önlemeye, bağışıklık fonksiyonunu geliştirmeye ve genel refahı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Son yıllarda, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesindeki potansiyel rolleri nedeniyle fonksiyonel gıdalara olan ilgi önemli ölçüde artmıştır. Fonksiyonel gıdalar, gelişmiş fizyolojik işlevlere katkıda bulunan probiyotikler, prebiyotikler, polifenoller ve omega-3 yağ asitleri gibi biyolojik olarak aktif bileşikler içerir. Bu çalışma, fonksiyonel gıdaların türlerini, biyoaktif bileşenlerini ve insan sağlığı üzerindeki etkilerini tartışmakta ve kardiyovasküler sağlık, bağırsak mikrobiyotası, metabolik bozukluklar ve bilişsel işleve odaklanmaktadır. Fonksiyonel gıda araştırmalarındaki potansiyel gelişmelerde araştırılmaya devam edilmektedir.

Anahtar kelimeler:

