

Sirevi Parmigiano Reggiano i Grana Padano kao primjeri funkcionalne hrane

Sažetak

Talijanski tvrdi kuhani sirevi, kao što su Parmigiano Reggiano i Grana Padano, imaju veliku nutritivnu vrijednost. Prema definiciji Europske Unije smatraju se funkcionalnom hranom, jer sadržavaju spojeve koji imaju specifična biološka svojstva. U ovom su preglednom radu ukratko opisani ti spojevi te njihov pozitivan učinak na zdravlje, i to u nekoliko poglavlja: proteini i peptidi, masti i lipidi, ugljikohidrati i prebiotici, probiotičke bakterije, vitamini, mineralne tvari, te sastojci mliječnih proizvoda s aktivnom ulogom u prevenciji bolesti. U uzorcima sira Parmigiano Reggiano pronađeno je nekoliko peptida s dokazanim biološkim svojstvima, npr. fosfopeptidi, koji imaju sposobnost vezivanja mineralnih tvari i funkciju prijenosnika funkcionalnih skupina, peptidi s imunomodulacijskim učinkom, te peptidi s antihipertenzijskim svojstvima i sposobnošću inhibicije enzima koji konvertira angiotenzin. Među lipidima su opisane uloge konjugirane linolne kiseline i drugih masnih kiselina u siru. Također su opisani oligosaharidi s prebiotičkim svojstvima i probiotičke bakterije. Na kraju je posebno naglašena iskoristivost kalcija iz sireva, što je bitno za zdravlje kostiju.

Ključne riječi: talijanski tvrdi kuhani sirevi, funkcionalna svojstva, proteini i peptidi, masti i lipidi, ugljikohidrati i mineralne tvari, prevencija bolesti