

Функціональне харчування: коли їжа має місію

Світ прискорюється, життя набирає обертів, а ти вимушений постійно перемикатися між процесами. Сьогодні ми хочемо, щоб усе, чим ми себе оточуємо, працювало на нас - від смартфона до сніданку. Їжа більше не може бути просто джерелом калорій. Вона має точково підтримувати тіло і розум, допомагаючи залишатися в ресурсі навіть у найшвидшому темпі життя.

Так з'явився тренд на **функціональне продукти або smart food** - підхід до харчування, у якому продукти мають свою "біологічну місію". Ідея не нова, але зараз вона переживає друге народження, разом із нашим бажанням отримати максимум користі з кожного ковтка. Ми очікуємо, що такі продукти не лише наситять, а й підтримають конкретні функції організму, наприклад, допоможуть повпливати на рівень стресу, підтримати здоровий сон, імунітет і рівень енергії.

Поняття "функціональна їжа" має ширше значення за "здорове харчування". Це їжа, яка працює на клітинному рівні. До функціональних продуктів сьогодні відносять усе, що має додану цінність для здоров'я:

- батончики з адаптогенами, вітамінами і мікроелементами,
- напої з колагеном, електролітами, пробіотиками,
- кава з L-теаніном і грибними екстрактами,
- порошкові суміші для фокусу, сну чи стрес-резистентності.

Тренд на функціональні продукти підживлюють кілька факторів: інтерес до превентивного здоров'я, розвиток нутриціології, популярність біохакінгу та прагнення до "натурального, але доказового". З їх переліку якісно вирізняються і активно набирають популярності **гриби**. З приставкою "функціональні" вони стали одним із найтрендовіших напрямків сучасної нутриціології.

Функціональні гриби

Гриби з давніх часів використовувалися в китайській і тибетській медицині як адаптогени. Такі гриби як Reishi, Cordyceps, Shiitake, Chaga - частина традиційних формул для підтримки енергії, імунітету та довголіття.

Ці гриби зацікавили науковців завдяки потенціалу впливати на різноманітні біологічні процеси в організмі. За даними огляду [Heleno et al., 2015 \(Oxidative Medicine and Cellular Longevity\)](#), ці речовини проявляють антиоксидантну, імуномодулюючу та нейропротекторну активність, що робить гриби перспективним об'єктом нутриціологічних досліджень.

Сьогодні цей досвід отримав друге життя у вигляді додавання таких грибів у різні продукти, а також у їх безпосередньому вживанні в терапевтичних дозах.

Що каже наука

Термін “функціональні гриби” описує види, що містять біоактивні сполуки з доведеними або потенційними ефектами для здоров’я. Згідно з оглядами на PubMed, їх можна віднести до категорії [nutraceuticals](#) - продуктів на межі між їжею і ліками. Це речовини або продукти природного походження, які мають фізіологічний або лікувально-профілактичний ефект, але не є ліками в юридичному сенсі.

Основні активні речовини грибів: β -глюкани, полісахариди, тритерпени, ерготіонеїн, а також специфічні молекули, властиві окремим видам (наприклад, гериценони та еринацини у їжовику). Ці сполуки вивчаються як потенційні модулятори імунної системи, джерела антиоксидантів і нейропротектори.

На які гриби звернути увагу

Їжовик (*Hericium erinaceus*) або Lion’s Mane

Найвідоміший “ноотропний” гриб, який має поки що найбільшу доказову базу. Клінічні та експериментальні дані свідчать, що екстракти цього гриба стимулюють ріст і диференціацію нейронів завдяки сполукам гериценонам та еріцинам, які активують синтез нейротрофічного фактора росту (NGF).

У дослідженні, опублікованому в [International Journal of Molecular Sciences](#), ці екстракти покращували когнітивні функції в тваринних моделях, що підтверджує потенціал гриба як природного нейропротектора.

Кордицепс (*Cordyceps sinensis*)

Відомий своєю здатністю підвищувати фізичну витривалість і рівень енергії. Містить кордицепін - молекулу, яка впливає на обмін АТФ та оксигенацію тканин. У нутриціології застосовується як природний адаптоген для підтримки працездатності без стимуляції нервової системи.

За даними огляду [Frontiers in Pharmacology](#) кордицепс розглядають як перспективний інгредієнт для створення функціональних продуктів і нутрицевтиків, здатних підтримувати енергетичний метаболізм і стійкість організму до фізичного навантаження.

Також, міцелій *Cordyceps militaris* було офіційно включено до переліку нових харчових продуктів ЄС відповідно до Регламенту (ЄС) 2015/2283, після оцінки його безпечності Європейським агентством з безпеки харчових продуктів (EFSA). У 2021 році EFSA дійшла висновку, що висушений міцелій *Cordyceps militaris* є безпечним для споживання дорослими за умов запропонованого використання.

Мухомор (*Amanita muscaria*)

Мабуть найбільш всім відомий, але навряд чи в когось асоціюється зі здоров’ям. Попри токсичність у природному вигляді, сьогодні стандартизовані екстракти мухомора з низьким вмістом іботенової кислоти досліджують у контексті мікродозування для зниження тривожності й покращення сну. Його активна сполука, мускімол, взаємодіє з ГАМК-рецепторами, подібно до природних седативів, забезпечуючи легку релаксаційну

дію. Але поки що ці дані - більше про науку, ніж про практику: безпечність ще вивчається, хоча ентузіасти біохакингу вже активно тестують це на собі.

Як використовуються функціональні гриби сьогодні

Грибні екстракти стали звичним інгредієнтом функціонального харчування. Вони зустрічаються у найрізноманітніших продуктах, які обіцяють підтримку фокусу, енергії та стресостійкості:

- **кавові суміші** - Lion's Mane і Cordyceps для концентрації без надлишку кофеїну;
- **порошкові комплекси для адаптації до стресу** - Reishi, Chaga, іноді в поєднанні з ашвагандою чи магнієм;
- **капсули та екстракти** - стандартизовані за вмістом β -глюканів, полісахаридів і тритерпенів, які застосовують як нутрицевтики;
- **пребіотичні суміші і функціональні напої** - з додаванням грибних порошоків для підтримки мікробіому та енергетичного обміну.

Гриби поступово переходять із нішевого тренду в повноцінний елемент сучасного раціону. Їх додають як м'які адаптогени, що підтримують стійкість до стресу, концентрацію, імунітет або баланс енергії. Бренди обіцяють широкий спектр ефектів: ясність розуму, енергію, спокій, імунний баланс. І хоч маркетинг звучить дуже гучно, за частиною обіцянок справді стоїть наука.

Але звертаємо вашу увагу на те, що маючи досить високий профіль безпечності, слід пам'ятати про індивідуальну чутливість до грибів і можливі їх взаємодії з препаратами, особливо при аутоімунних захворюваннях.

Що далі: майбутнє функціональних грибів

Попит на функціональні напої, пребіотичні суміші та енергетичні продукти з грибами зростає у всьому світі. Бренди експериментують із комбінаціями просуваючи концепцію "Food as medicine", тобто їжі, яка підтримує здоров'я так само ефективно, як нутрицевтики.

Цей тренд зближує нутриціологію з фуд-технологіями: лабораторії шукають способи виділити активні сполуки з грибів і створити на їх основі стандартизовані нутрицевтики з прогнозованим ефектом.

Незважаючи на зростання популярності, доказова база все ще формується. Більшість досліджень мають низьку або середню ступінь доказовості, де часто залучена зовсім невелика кількість людей. Головні виклики сьогодні - стандартизація екстрактів, визначення біодоступності й точних доз.

Водночас учені активно працюють над тим, щоб виокремити конкретні активні сполуки й створити на їх основі нутрицевтики нового покоління. Наприклад, ерготіонейн розглядають як потенційний "новий вітамін" завдяки його ролі в антиоксидантному захисті клітин.

Можливо, у найближчі роки ми побачимо ліцензовані добавки або навіть лікарські засоби на основі грибних екстрактів із чітко вимірюваним і прогнозованим ефектом.

Висновки

Функціональні гриби - це не чергова дієтична мода, а перспективна платформа для розвитку доказової нутриціології. Вони поєднують у собі давні знання про адаптогени і сучасні відкриття про нейропротекцію, антиоксидантні системи та мікробіом.

Втім, щоб повністю реалізувати їхній потенціал, наука ще має пройти шлях стандартизації, великих клінічних досліджень і уточнення доз. А поки це чудова можливість для нутриціологів працювати з природними інструментами підтримки організму, зберігаючи здоровий скепсис і наукову цікавість.

Тема:

Гриб функціональний, а ти - ні? Правда про функціональні гриби

Привіт!

Сьогодні пропонуємо побути трішки мікологом ☐

Кава з грибами, батончики з адаптогенами, порошки для фокусу чи грибні суміші - ви точно про це чули, а можливо, вже й пробували використовувати.

Здається, що "грибний бум" охопив увесь wellness-світ, а біохакери навипередки тестують його ефекти на собі.

Але звідки це взялося, чому тренд так стрімко набирає обертів і чи справді він має наукове підґрунтя?

У новій статті на сайті **IUND®** досліджуємо тему **функціональних грибів** - від стародавніх адаптогенів до сучасних нутрицевтиків.

Розбираємося, як гриби перетворилися з інгредієнта страв на головних героїв функціонального харчування, які сполуки роблять їх настільки цікавими для науки та яку користь вони потенційно можуть мати для здоров'я.

Чули про них?

- ☐ **Їжовик (Lion's Mane)** - гриб для мозку, що підтримує когнітивні функції та стимулює ріст нейронів.
- ☐ **Кордицепс** - природний адаптоген, який підвищує витривалість і рівень енергії без стимуляторів.
- ☐ **Рейші і Чара** - м'які регулятори стресу та імунної відповіді.
- ☐ **Мухомор (Amanita muscaria)** - новий об'єкт наукових досліджень у сфері мікродозування.

Ми пояснюємо, як саме активні сполуки грибів (β-глюкани, тритерпени, полісахариди, ерготіонеїн) можуть впливати на клітинні процеси і що про це говорить сучасна доказова база.

Функціональні гриби - модний тренд із потенціалом, який поступово отримує наукове підтвердження.

- ☐ **Читайте повну статтю на сайті IUND®**

[\[Читати більше\]](#)

□ Функціональні гриби - магія чи наука?

Кава з грибами, батончики з адаптогенами, порошки для фокусу, грибні мікси - здається, що "грибний бум" охопив wellness-світ. Але звідки він узявся і чи дійсно нам всім це треба?

Світ не стоїть на місці, і ми шукаємо способи підтримувати себе природно, без надлишку стимуляторів. Так сформувався тренд на функціональне харчування - продукти, які не просто насичують, а впливають на роботу мозку, імунної системи чи рівень енергії.

І саме гриби стали його новими зірками.

Їжовик (Lion's Mane) підтримує когнітивні функції й стимулює ріст нейронів?

Кордицепс підвищує витривалість і рівень енергії без кофеїну.

Рейші і Чага допомагають адаптуватися до стресу, підтримують баланс нервової та імунної систем.

А мухомор (*Amanita muscaria*) - новий об'єкт досліджень: його вивчають у контексті мікродозування для зниження тривожності та покращення сну.

У статті розбираємося, звідки взявся цей тренд, що каже наука, які сполуки роблять гриби настільки цікавими для нутриціології і як вони можуть дійсно допомогти - не як черговий суперфуд, а як напрям з доказовим потенціалом.

Читайте повну статтю за [посиланням](#) - і дізнайтеся, де закінчується магія маркетингу і починається наука.