

Foods rich in bioactive compounds: how to increase its choice by consumers

Authors: Isabel Torgal Santos¹, Rita Mendes¹, Paula Pinto^{1,2}

Affiliations:

1 Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Santarém, Santarém, Portugal

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Santarém, Portugal

Correspondence: Paula Pinto (paula.pinto@esa.ipsantarem.pt)

Abstract: Functional food is defined as a food that has a beneficial effect in health, beyond its nutritional value, mainly due to the content in bioactive contents. Scientific evidence has been accumulating during the last decade on the beneficial health effects of bioactive compounds, when consumed regularly as part of a healthy diet [1]. This study aimed to increase knowledge on how to potentiate the choice of foods rich in bioactive compounds. Data was collected anonymously with an online questionnaire designed in Google Forms, and distributed during a period of six months. A total of 1193 answers were obtained, from which 18 were rejected (ages younger than 8 years old), leaving 1185 responses from Portuguese adults for statistical analysis. Results have shown that 51% of the respondents have heard about bioactive compounds, but only 23% considers the existence of bioactive compounds when chooses a food product. Nevertheless, 92% believes that a better knowledge of bioactive compounds could promote the development of new functional foods, namely by optimization of traditional foods (25,4%), adding bioactive ingredients to regularly consumed foods (24,7%), and developing specialized foods for target populations (21,6%). Furthermore, respondents believed that new functional food products should be targeted preferentially to specific population groups such as age groups (25,6%), and disease groups (30,1%). In order to promote the development of functional foods and its choice by the consumers, it is essential to enhance the access to nutritional information, as well as information on the beneficial effects of bioactive compounds.

[1] Morand, C., & Tomás-Barberán, F. A. (2019). Contribution of plant food bioactives in promoting health effects of plant foods: why look at interindividual variability?. *European Journal of Nutrition*, 58(Suppl 2), 13–19. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-02096-0>

Acknowledgments: The study was adapted from a questionnaire elaborated by POSITIVE (Interindividual variation in response to consumption of plant food bioactives and determinants involved, COST Action FA1403).

Keywords: functional foods, bioactive ingredients, food choices.

Como aumentar a escolha de produtos alimentares ricos em compostos bioativos

Resumo: Na união europeia, alimento funcional é definido como um alimento que, para além do seu valor nutritivo, tem funções benéficas na saúde humana, devido ao seu conteúdo em compostos bioativos. Nas últimas décadas, tem vindo a acumular-se evidência científica sobre os efeitos de prevenção de doenças, por parte de alimentos ricos em compostos bioativos [1]. Este trabalho teve como objetivo estudar as formas de potenciar a escolha de alimentos com compostos bioativos. Os dados foram recolhidos de forma anónima através de um questionário online, construído nos formulários Google e distribuído durante um período de seis meses. Um total de 1193 respostas foram obtidas, das quais 8 foram rejeitadas por serem de idades inferiores a 18 anos. Os resultados mostraram que 51% dos respondentes já ouviram falar de compostos bioativos, mas apenas 23% considera a sua existência no momento de escolha de um produto alimentar. No entanto, 92% acredita que um melhor conhecimento do que são compostos bioativos iria promover o desenvolvimento de novos alimentos funcionais, principalmente através da otimização de alimentos tradicionais (25,4%9), adição de ingredientes bioativos a alimentos regularmente consumidos (24,7%), e desenvolvimento de alimentos especializados para determinadas populações alvo (21,6%). Para além disso, os respondentes acreditam que os novos alimentos funcionais devem ser desenvolvidos para grupos etários específicos (25,6%), e determinadas doenças (30,1%). De forma a promover a escolha de alimentos funcionais por parte dos consumidores, é essencial aumentar o acesso à informação nutricional e efeitos benéficos dos compostos bioativos.

[1] Morand, C., & Tomás-Barberán, F. A. (2019). Contribution of plant food bioactives in promoting health effects of plant foods: why look at interindividual variability?. *European Journal of Nutrition*, 58(Suppl 2), 13–19. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-02096-0>

Agradecimentos: O presente estudo foi adaptado de um questionário desenvolvido pela rede científica POSITIVE (Interindividual variation in response to consumption of plant food bioactives and determinants involved, COST Action FA1403).

Palavras-chave: alimento funcional, ingrediente bioativo, escolhas alimentares.

I CONGRESSO INTERNACIONAL DO CIEQV

18 e 19 DE FEVEREIRO DE 2021

LIVRO DE RESUMOS



FICHA TÉCNICA

Livro de Resumos do I CONGRESSO INTERNACIONAL DO CIEQV

18 e 19 de Fevereiro de 2021

Editores:

José Fernandes Rodrigues

Rui Matos

Filipe Rodrigues

Edição:

Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Instituto Politécnico de Santarém

Instituto Politécnico de Leiria

ISBN:

978-989-54983-3-8

Suporte:

Digital

Conceção gráfica:

CloudByte, Lda.

Propriedade:

Centro de Investigação em Qualidade de Vida – www.cieqv.com

Avenida Mário Soares, 110, 2040-413 Rio Maior - Janeiro 2021

Financiamento:

FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P. – projeto UIDB/04748/2020

(Centro de Investigação Qualidade de Vida)