

MAGDALENA SURMA, ANNA SADOWSKA-ROCIK, AGNIESZKA ZELEK

## ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA – ANALIZA STANU WIEDZY

### Streszczenie

**Wprowadzenie.** Współcześni konsumenci są świadomi podejmowanych przez siebie wyborów, szczególnie tych, które odwołują się do zdrowego stylu życia i mają pozytywny wpływ na organizm i jego funkcjonowanie. W odpowiedzi na powszechny kult zdrowia pojawiły się produkty funkcjonalne, których celem jest wspieranie funkcjonowania organizmu, ale bez konieczności dodatkowej suplementacji, czy stosowania specjalistycznej diety. Ponadto wachlarz dostępnych produktów funkcjonalnych jest bardzo szeroki i mogą je spożywać niemowlęta, dzieci, młodzież, osoby starsze, a także osoby z określonymi potrzebami, np. sportowcy czy chorzy w okresie rekonwalescencji. Brakuje jednak informacji dotyczącej świadomości konsumentów związanej z produktami funkcjonalnymi. Dlatego też celem niniejszej pracy była analiza stanu wiedzy ludności dotyczącej produktów funkcjonalnych oraz ich prozdrowotnego wpływu na organizm ludzki. Korzyścią płynącą z podjętego tematu oraz przeprowadzonych badań była możliwość oceny świadomości współczesnych konsumentów na temat produktów funkcjonalnych. Respondenci mieli możliwość poznania ich prozdrowotnego i dobroczynnego wpływu na organizm, a tym samym poszerzenia wiedzy dotyczącej produktów funkcjonalnych.

**Wyniki i wnioski.** W oparciu o wyniki badań wykazano, że termin *produkty funkcjonalne* jest powszechniej znany wśród kobiet oraz osób z wyższym wykształceniem. Większy poziom spożycia tych produktów dotyczył mieszkańców wsi, małych i średnich miast, aniżeli osób zamieszkujących miasta o liczebności powyżej 100 tys. mieszkańców. Opinie osób z wyższym wykształceniem częściej wskazywały na korzystny wpływ na zdrowie produktów funkcjonalnych aniżeli respondentów z innym wykształceniem. Niezależnie od płci i wieku respondenci zgłaszali poprawę stanu zdrowia po spożyciu tych produktów.

**Słowa kluczowe:** żywność funkcjonalna, zwyczaje żywieniowe, działanie prozdrowotne, konsumenci

### Wprowadzenie

W ogólnym ujęciu mianem produktów funkcjonalnych określa się te kategorie produktów żywnościowych, które mają prozdrowotny wpływ na organizm człowieka, przy ściśle ukierunkowanym działaniu [7]. To specjalnie opracowane produkty spo-

---

Prof. dr hab. M. Surma, ORCID: 0000-0001-8266-1619; Dr hab., prof. URK A. Sadowska-Rociak, ORCID: 0000-0002-5355-0714; mgr A. Zelek; Katedra Technologii Produktów Roślinnych i Higieny Żywności, Wydział Technologii Żywności, Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kollątaja w Krakowie, ul. Balicka 122, 30-149, Kraków; Kontakt: magdalena.surma@urk.edu.pl

żywcze, których cechą charakterystyczną są określone właściwości, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie ponad ten, który wynika z obecności w nich składników tradycyjnie uznawanych za niezbędne, co zostało potwierdzone i udokumentowane [8]. Zarówno w Polsce, jak i w Unii Europejskiej nie ma normatywnie obowiązującej definicji produktów funkcjonalnych. Na terenie Unii Europejskiej obowiązuje definicja opracowana przez FUFOSSE (z ang. *Functional Food Science in Europe*), według której produkty klasyfikowane są do kategorii funkcjonalnych w momencie, kiedy udowodniono ich korzystny wpływ na jedną bądź więcej funkcji organizmu ponad standardowy efekt odżywczy, co dodatkowo zostało udokumentowane poprzez przeprowadzone badania naukowe [8]. W skali światowej jedyną prawnie usankcjonowaną definicją żywności funkcjonalnej jest ta zawarta w rozporządzeniu japońskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki Zdrowotnej z 1991 roku. Zgodne z zapisami tego dokumentu terminem *żywność funkcjonalna* określa się pożywienie o działaniu sprzyjającym zdrowiu człowieka, które zostało stworzone na podstawie wiedzy dotyczącej istniejących zależności pomiędzy składnikami produktów żywnościowych, a regulacją różnorodnych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka. Ponadto jest to żywność, która przeznaczona jest do celów zdrowotnych, a jej spożycie wiąże się z uzyskaniem określonych efektów prozdrowotnych [6]. Interpretacja zaproponowana przez Międzynarodową Radę Informacji o Żywności (z ang. *International Food Information Council*) mianem *żywności funkcjonalnej* określa produkty żywnościowe, wywołujące pozytywny wpływ na zdrowie człowieka, w którego wywołaniu nie biorą udziału podstawowe składniki odżywcze [6]. W literaturze przedmiotu różnie interpretuje się pojęcie żywności funkcjonalnej, lecz niezależnie od autora akcentowane są dwie zasadnicze cechy odzwierciedlające jej specyfikę: produkty specjalnie zaprojektowane, ale jednak mające postać żywności konwencjonalnej oraz wchodzące w skład zbilansowanej diety, wywierające, niezależnie od swojej funkcji odżywczej udowodniony korzystny wpływ na stan psychiczny oraz wydolność fizyczną człowieka, jak również stanowiące prewencję przed chorobami dietozależnymi lub wspomagające ich leczenie [1].

Produkty funkcjonalne są gamą artykułów stosunkowo nową na rynku żywności, stąd też ich znaczenie oraz korzyści wynikającego z ich stosowania nie zawsze trafiają do szerokiego grona odbiorców. Szczególną rolę odgrywają tu czynniki społeczno-środowiskowe, które mogą wpływać na stopień rozpowszechnienia żywności funkcjonalnej wśród różnych grup ludności.

Uwzględniając rosnącą popularność produktów funkcjonalnych wśród współczesnych konsumentów, celem niniejszych badań była analiza stanu wiedzy ludności dotyczącej produktów funkcjonalnych oraz ich prozdrowotnego wpływu na organizm ludzki.

## Material i metodyka badań

W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowej. Narzędziem umożliwiającym zebranie danych był autorski kwestionariusz ankiety składający się z 19 pytań jednokrotnego wyboru oraz jednego pytania otwartego. Badania przeprowadzono w terminie od stycznia do maja 2024 roku. Formularz udostępniono przy pomocy platformy Google Forms. Udział w badaniu był dobrowolny, z możliwością rezygnacji na każdym etapie. Ankieta była anonimowa i przeznaczona dla osób pełnoletnich. Grupę badawczą stanowiło 150 osób (83 kobiety i 67 mężczyzn). Respondenci byli zróżnicowani ze względu na wiek, płeć, miejsce zamieszkania i wykształcenie.

Uzyskane odpowiedzi zostały zebrane i przeanalizowane. Analizę statystyczną wyników przeprowadzono z wykorzystaniem testu chi-kwadrat ( $\chi^2$ ) z poprawką na ciągłość Yatesa. Hipotezy o niezależności między badanymi zmiennymi (płeć, wiek, miejsce zamieszkania, poziom wykształcenia a deklarowana wiedza na temat produktów funkcjonalnych oraz ich zastosowania) weryfikowano na poziomie istotności  $\alpha = 0,05$ . Obliczenia wykonano w programie Statistica 13.3 (TIBCO Inc., CA USA).

## Wyniki i dyskusja

W badaniu wzięło udział 150 osób, 83 kobiety oraz 67 mężczyzn. Respondenci znajdowali się w różnych przedziałach wiekowych: 89 osób w wieku od 24 do 34 lat, 32 osoby w wieku od 18 do 24 lat i 8 osób w wieku między 35 a 44 rokiem życia. W ankiecie wzięła udział tylko jedna osoba powyżej 55 lat, która nie była uwzględniana we wnioskowaniu statystycznym. Najwięcej ankietowanych, bo aż 51 osób, mieszkało w małym mieście (do 20 tys. mieszkańców), 49 osób w mieście średnim (od 20 tys. do 100 tys. mieszkańców), 27 osób na wsi, a 23 osoby w dużym mieście, powyżej 100 tys. mieszkańców. Zdecydowana większość respondentów posiadała wykształcenie średnie lub wyższe. Ukończone studia wyższe miały 73 osoby. Wykształcenie średnie posiadało 71 osób, a wykształceniem gimnazjalnym oraz zasadniczym zawodowym legitymowały się po 3 osoby. Wyniki przedstawiające najważniejsze zależności zaobserwowane w badaniach zaprezentowano w tabelach 1 ÷ 3.

Spośród 150 osób biorących udział w badaniu 96 (63 %) było zaznajomionych z terminem *produkty funkcjonalne*, a pozostałe 54 osoby (37 %) nie spotkały się z tym pojęciem. Wśród kobiet więcej ankietowanych było zaznajomionych z terminem *produkty funkcjonalne* (69 %) w porównaniu z mężczyznami (57 %). Analiza statystyczna wykazała ( $p < 0,05$ ), że istnieje statystycznie istotna różnica w znajomości tego terminu między kobietami a mężczyznami.

Tabela 1. Odpowiedzi respondentów dotyczące produktów funkcjonalnych w zależności od płci

Table 1. Respondents' answers regarding functional products depending on gender

	Kobieta / Women	Mężczyzna / Men	Razem / Total
Czy jest Pan/Pani zaznajomiony/na z terminem „produkty funkcjonalne” / Are you familiar with the term "functional products"?			
Tak / Yes	57	38	95
Nie / No	26	29	55
Czy regularnie śledzi Pan/Pani nowości w dziedzinie produktów funkcjonalnych i zdrowego żywienia? / Do you regularly follow new developments in the field of functional products and healthy eating?			
Tak / Yes	23	14	37
Nie / No	60	53	113
Czy korzysta Pan/Pani z produktów funkcjonalnych w swojej diecie? / Do you use functional products in your diet?			
Tak / Yes	50	38	88*
Nie / No	33	29	62
*Czy kiedykolwiek Pan/Pani doświadczył/a poprawy zdrowia po wprowadzeniu produktów funkcjonalnych do swojej diety? / *Have you ever experienced improved health after introducing functional products into your diet?			
Tak / Yes	44	35	79
Nie / No	6	3	9

Objaśnienia / Explanatory notes: \*dotyczy respondentów, którzy w poprzednim pytaniu udzielili odpowiedzi pozytywnej / applies to respondents who gave a positive answer to the previous question

Różnice istotne statystycznie ( $p < 0,05$ ) zaobserwowano również w stosowaniu produktów funkcjonalnych w diecie w zależności od miejsca zamieszkania. Większość (65 %) mieszkańców wsi oraz miast do 100 tys. mieszkańców deklarowało spożywanie produktów funkcjonalnych, podczas gdy mieszkańcy dużych miast powyżej 100 tys. mieszkańców korzystają z nich w znacznie mniejszym stopniu (30 %).

Tabela 2. Odpowiedzi respondentów dotyczące produktów funkcjonalnych w zależności od miejsca zamieszkania

Table 2. Respondents' answers regarding functional products depending on the place of residence

Czy korzysta Pan/ Pani z produktów funkcjonalnych w swojej diecie? / Do you use functional products in your diet?	Wieś / Village	Miasto do 20 tys. mieszkańców / City up to 20,000 inhabitants	Miasto od 20 do 100 tys. mieszkańców / City with 20,000 to 100,000 inhabitants	Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców / City with over 100,000 inhabitants	Razem / Total
Tak / Yes	16	33	32	7	88*
Nie / No	11	18	17	16	62

Objaśnienia / Explanatory notes: \*dotyczy respondentów, którzy w poprzednim pytaniu udzielili odpowiedzi pozytywnej / applies to respondents who gave a positive answer to the previous question

Stwierdzono także istotne statystycznie różnice ( $p < 0,05$ ) w znajomości terminu *produkty funkcjonalne* w zależności od poziomu wykształcenia. Osoby z wyższym wykształceniem częściej znały ten termin (73 %) w porównaniu z osobami z wykształceniem średnim (56 %), zasadniczym zawodowym (0 %) oraz gimnazjalnym (67 %).

Poziom wykształcenia miał także istotny ( $p < 0,05$ ) wpływ na poglądy dotyczące korzyści zdrowotnych płynących z produktów funkcjonalnych. Ogółem 102 z 150 osób (68 %) uważały, że produkty funkcjonalne są korzystne dla zdrowia, 3 (2 %) nie zgadzały się z tym stwierdzeniem, a 45 (30 %) nie miało zdania. Wśród osób z wykształceniem gimnazjalnym 1 z 3 (33 %) uważała, że produkty funkcjonalne są korzystne dla zdrowia, a 2 (67 %) nie miały zdania na ten temat. Nie było osoby, która nie zgadzałaby się z tym poglądem. W przypadku osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym nie było osoby, która uważałaby, że produkty funkcjonalne są korzystne dla zdrowia, 1 (33 %) uważała, że nie są korzystne, a 2 (67 %) nie miały zdania. Wśród osób z wykształceniem średnim 43 z 71 osób (60 %) uważały, że produkty funkcjonalne są korzystne dla zdrowia, 2 (3 %) uważały, że nie są korzystne, a 26 (37 %) nie miało zdania. Natomiast wśród osób z wykształceniem wyższym 58 z 73 osób (79 %) uważało, że produkty funkcjonalne są korzystne dla zdrowia i nie było osoby, która by się z tym poglądem nie zgadzała, a 15 osób (21 %) nie miało zdania. Osoby lepiej wykształcone (z wykształceniem średnim i wyższym) znacznie częściej uznawały produkty funkcjonalne za korzystne dla zdrowia, podczas gdy osoby słabiej wykształcone (wykształcenie gimnazjalne i zawodowe) rzadziej wyrażały takie przekonanie.

Tabela 3. Odpowiedzi respondentów dotyczące produktów funkcjonalnych w zależności od poziomu wykształcenia

Table 3. Respondents' answers regarding functional products depending on the level of education

	Gimnazjalne / Junior high school	Zawodowe / Professional	Średnie / Medium	Wyższe / Higher	Razem / Total
Czy jest Pan/ Pani zaznajomiony/na z terminem „produkty funkcjonalne” / Are you familiar with the term "functional products"?					
Tak / Yes	2	0	40	53	95
Nie / No	1	3	31	20	55
Czy uważa Pan/Pani, że produkty funkcjonalne są korzystne dla zdrowia? / Do you think functional products are beneficial to health?					
Tak / Yes	1	0	43	58	102
Nie / No	0	1	2	0	3
Nie mam zdania / I have no opinion	2	2	26	15	45

Objaśnienia / Explanatory notes: \*dotyczy respondentów, którzy w poprzednim pytaniu udzielili odpowiedzi pozytywnej / applies to respondents who gave a positive answer to the previous question

Spośród 150 respondentów 88 osób (56 %) deklarowało spożywanie produktów funkcjonalnych. Kobiety (60 %) korzystały ze wspomnianych produktów nieco częściej niż mężczyźni (57 %) ale różnica ta nie była istotna statystycznie ( $p > 0,05$ ).

Sprawdzono także wpływ płci na regularne śledzenie nowości w dziedzinie produktów funkcjonalnych i zdrowego żywienia i tylko niewielki odsetek respondentów (24 %) regularnie śledził nowości w tej dziedzinie. W grupie kobiet 28 % było zainteresowanych nowościami, a wśród mężczyzn jeszcze mniejszy odsetek, bo jedynie 21 % ankietowanych. Nie zaobserwowano jednak różnic istotnych statystycznie ( $p > 0,05$ ) w zależności od płci.

Zdecydowana większość respondentów – 79 (90 %) osób na 88 stosujących produkty funkcjonalne doświadczyła poprawy stanu zdrowia po wprowadzeniu produktów funkcjonalnych do swojej diety. Wśród kobiet 88 % zauważyło pozytywne efekty zdrowotne, natomiast w grupie mężczyzn odsetek ten był nieco wyższy i wynosił 92 %.

Większość respondentów z różnych grup wiekowych, deklarujących stosowanie produktów funkcjonalnych, doświadczyła poprawy stanu zdrowia po wprowadzeniu tego typu żywności do diety. Najwyższy odsetek osób zgłaszających poprawę stanu zdrowia znajdował się w grupie wiekowej 25 ÷ 34 lata (94 %). Grupy wiekowe 18 ÷ 24 oraz 35 ÷ 44 lata również wykazywały wysokie odsetki poprawy stanu zdrowia, odpowiednio po 85 %. Grupa wiekowa 45 ÷ 54 lata miała niższy odsetek poprawy stanu zdrowia (50 %), ale liczebność tej grupy była niewielka (2 osoby). Respondenci w grupie wiekowej powyżej 55 roku życia w całości (100 %) doświadczyli poprawy stanu zdrowia, jednak liczebność tej grupy była bardzo mała (1 osoba), co ogranicza możliwość wnioskowania w obu badanych grupach. Niezależnie od powyższych obserwacji nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy badanymi grupami wiekowymi ( $p > 0,05$ ).

Produkty funkcjonalne coraz częściej stają się świadomym wyborem konsumentem ze względu na właściwości i korzystny wpływ na zdrowie. W toku badań ujawniono przede wszystkim, że kategoria produktów funkcjonalnych jest powszechniej znana wśród populacji kobiet aniżeli wśród mężczyzn. Ponadto badania wykazały, że osoby z wykształceniem wyższym cechowała większa znajomość tego terminu, aniżeli respondentów w pozostałych grupach z innym wykształceniem. Również Dąbrowska i Babicz-Zielińska [2] wykazały w prowadzonych przez siebie badaniach, że zwłaszcza dobrze wykształcone kobiety wykazują wysoki poziom zainteresowania produktami funkcjonalnymi i ich wpływem na zdrowie. Także Górecka i Jędrusek-Golińska [6] potwierdziły, że istnieje zależność między wiedzą na temat produktów funkcjonalnych a wiekiem oraz wykształceniem. Autorki wskazały, iż najbardziej świadomymi korzystnego wpływu na stan zdrowia produktów funkcjonalnych są osoby ok. 40 roku życia z wyższym wykształceniem. Są to konsumenci, którzy znają kategorie produk-

tów funkcjonalnych i wprowadzają je do swojego codziennego jadłospisu, ze względu na dobroczynny wpływ na zdrowie. Ponadto Kozłowska-Strawska i wsp. [5] zwrócili uwagę, iż produkty funkcjonalne pozostają w kręgu zainteresowań szczególnie u klientów o wysokim statusie społeczno-ekonomicznym. Według autorki zmienia się podejście współczesnym klientom do żywności, w tym także w aspekcie spożywania produktów funkcjonalnych, bowiem następuje przejście od koncepcji „odpowiedniego odżywiania” do koncepcji „optymalnego odżywiania”. Wyrazem tej ewolucji w sposobie odżywiania się jest odejście od traktowania produktów żywnościowych jako tych, które mają jedynie zaspokoić głód i zapewnić przeżycie i zwracanie szczególnej uwagi na potencjał żywności w promocji zdrowia. W przeprowadzonych badaniach również osoby z wyższym wykształceniem częściej żywiły przekonanie dotyczące korzystnego wpływu produktów funkcjonalnych na ich zdrowie.

W oparciu o przeprowadzone rozważania i analizy ujawniono, iż produkty funkcjonalne są znane respondentom, jednak zainteresowanie tą kategorią żywności dotyczy w szczególności osób lepiej wykształconych. W związku z powyższym konieczne jest upowszechnienie wiedzy na temat produktów funkcjonalnych wśród wszystkich konsumentów, niezależnie od ich statusu ekonomicznego czy posiadanego wykształcenia. Należy bowiem mieć na uwadze, że proces wytwórczy produktów funkcjonalnych poprzedzony jest dużym wysiłkiem badawczo-rozwojowym, dotyczącym zarówno nowych technologii, jak i procesu wytwórczego dotyczącego składu i zakresu oddziaływania tego typu produktów na organizm. Niejednokrotnie produkty te bazują na patentach, know-how, licencjach, oferując wysoką wartość dodaną, która została udowodniona i potwierdzona w badaniach naukowych [4]. Dlatego też tak duży wysiłek włożony w ich opracowanie. Aby działanie prozdrowotne było zoptymalizowane, powinno mieć swoje przełożenie na świadome wybory konsumenckie, niezależnie od wieku, płci, czy poziomu wykształcenia.

## Wnioski

1. Znajomość terminu *produkty funkcjonalne* zależy od płci oraz poziomu wykształcenia. Ankietowana grupa kobiet w większym odsetku niż mężczyźni znała ten termin. Ponadto osoby z wyższym wykształceniem częściej były zaznajomione z omawianym pojęciem w porównaniu z osobami z wykształceniem średnim, zawodowym i gimnazjalnym.
2. Spożycie produktów funkcjonalnych jest zależne od miejsca zamieszkania respondentów. Mieszkańcy wsi, małych i średnich miast korzystają z nich częściej niż mieszkańcy większych miast powyżej 100 tys. mieszkańców. Zależności takiej nie ujawniono w stosunku do płci badanych.
3. Większość osób z wyższym wykształceniem uważa, że produkty funkcjonalne mają korzystny wpływ na zdrowie.

4. Nie ujawniono zależności między płcią a śledzeniem nowości w dziedzinie produktów funkcjonalnych i zdrowego żywienia, ponieważ zarówno kobiety, jak i mężczyźni wykazywali niski poziom zainteresowania tą tematyką.
5. Większość osób niezależnie od płci i wieku doświadczyła poprawy stanu zdrowia po wprowadzeniu produktów funkcjonalnych do swojej diety.

### Literatura

- [1] Czapski J., Górecka D.: Żywność prozdrowotna – składniki i technologia. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, Poznań, 2014.
- [2] Dąbrowska A., Babicz-Zielińska E.: Zachowania konsumentów w stosunku do żywności nowej generacji. *Hygeia Public Health.*, 2011, 46(1), 39-46.
- [3] Górecka D., Jędrusek-Golińska A.: Jak konsumenci postrzegają produkty funkcjonalne?: Pobrane [07-25-2024], z: <https://www.agroindustry.pl/index.php/2019/02/07/jak-konsumenci-postrzegaja-produkty-funkcjonalne/> (07-02-2019)
- [4] Komor A., Czernyszewicz E., Białoskurski S., Goliszek A., Wróblewska W., Pawlak J.: Przemiany w konsumpcji żywności w Polsce w świetle uwarunkowań społeczno- ekonomicznych, Radom: Instytut Naukowo-Wydawniczy "Spatium", 2020.
- [5] Kozłowska-Strawska J., Badora A., Chwil S.: Żywność funkcjonalna i tradycyjna - właściwości i wpływ na postawę konsumentów. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2017, 98(3), 212-216.
- [6] Olędzki R., Hristova A.: Składniki bioaktywne w produktach funkcjonalnych i ich rola w żywieniu człowieka. *Nauki Inżynierskie i Technologie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2017, 1(24), 40-61.
- [7] Paduch R.: Składniki żywności istotne w zapobieganiu lub leczeniu wybranych chorób. W: *Żywność a zdrowie człowieka*, J. Fiedurek (red.). Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2021.
- [8] Świdorski F.: *Żywność wygodna i żywność funkcjonalna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

### FUNCTIONAL FOOD - STATE OF THE ART ANALYSIS

#### S u m m a r y

**Background.** In the contemporary era, consumers have become cognizant of the choices they make, particularly in relation to a healthy lifestyle and having a positive impact on their body and its functioning. In response to this growing emphasis on health and well-being, a range of functional products have emerged. These products aim to support bodily functions without the need for additional supplementation or specialized diets. The range of functional products available is extensive, catering to diverse demographics including infants, children, adolescents, the elderly and individuals with specific needs such as athletes or patients in recovery. However, there is a lack of information regarding consumer awareness of functional products. Therefore, the objective of this study was to analyze the population's knowledge of functional products and their health-promoting effects on the human body. The study's significance lies in its capacity to assess the awareness of contemporary consumers regarding functional products. The re-

spondents were given the opportunity to learn about the health-promoting and beneficial effects of these products on the body, thus expanding their knowledge of functional products.

**Results and conclusions.** The survey results indicated that the term "functional products" was more widely known among women and those with higher education. The consumption of these products was found to be higher among residents of rural areas and small and medium-sized towns than among those living in cities with more than 100,000 inhabitants. The findings of this study indicated that individuals with a higher educational background were more likely to report the beneficial effects of functional products on health, in comparison to respondents with a different educational background. Irrespective of gender and age, the respondents reported an enhancement in their health following the consumption of these products.

**Key words:** functional food, eating habits, health-promoting effects, consumers 