



# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ

## КУРСОВА РАБОТА

ПО ДИСЦИПЛИНАТА

“ХРАНИ, ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ И ЛЕКАРСТВА ОТ ХРАНИТЕЛЕН  
ПРОИЗХОД”

На тема:

**ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ – ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ,  
ПРАКТИЧЕСКИ ПРОБЛЕМИ**

Изготвил:

Проверил:

2016

## УВОД

През годините учените са вложили значителни усилия в разработването и преразглеждане на препоръките за начините на хранене. Създаден е бил Борд на директорите по храните и хранителните добавки към Националния съвет за научни изследвания на Националната Академия на науките през 1940 г., и първите препоръки са били представени през май 1941г. във Вашингтон, окръг Колумбия. Призната е целта "да се препоръчат количествата различни хранителни вещества, които трябва да се предоставят на въоръжените сили, а също и за общото население генерала население". Първото печатно издание е публикувано през 1943 г. и то обхваща само калории, протеини, два минерала (калций и желязо) и пет витамина (А, С, тиамин, рибофлавин и ниацин). Тези препоръки са ревизирани периодично в общо десет издания до 1989г., като те са обхванали общо 13 витамина, 12 минерала и три електролита.

Тези препоръки са били приети за основна референция относно приема на хранителни вещества в продължение на почти 70 години. През 1994 г. Бордът е приел по-широк подход към хранителните препоръки и за пръв път е предложено намаляване на риска от хронични заболявания като потенциален критерий за определяне на приема на хранителни вещества, в допълнение към хранителните изисквания за поддържане на нормално функциониране<sup>1</sup>. Новите препоръки са определени като Препоръчителни референтни хранителни стойности. Тяхното публикуване започва през 1997 г. и приключва през 2004 г.

Моделите на здравословно хранене не са рецепта, а те по-скоро са набор от алтернативи, които могат да се съобразени с културни, етнически и лични предпочитания и потенциалните разходи и храната, която е на разположение. Човек трябва да има гъвкавост при вземането на решения за създаване на здравословен модел на хранене, който да отговаря на нуждата от хранителни вещества и да поддържа нормалните калорични граници.

### 1. Характеристики на хранителните добавки

Съгласно дефиницията на DSHEA хранителната добавка е продукт, който<sup>2</sup>:

- допълва храната, която ядем;

---

<sup>1</sup> Institute of Medicine. (2002). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, D.C.: National Academies Press.

<sup>2</sup> <http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/dietary-supplements.htm>