

Проф. д-р Стефка ПЕТРОВА, ръководител на експертната група, която актуализира Физиологичните норми за хранене на населението в България:



## НЕ Е ПОЛЕЗНО ДА СЕ ПИЕ ПРЕКАЛЕНО МНОГО ВОДА

При всички възрасти имаме нужда от по-малко калории на ден

- Защо се направи нова наредба за нормите за хранене?

- Науката по хранене се развива, натрупват се научни доказателства и поради това препоръчителните стойности за прием на енергия и хранителни вещества периодично се актуализират. Това е общ подход на всички страни в света, в България го правим на всеки 10-12 години, като последните физиологични норми за хранене на българското население бяха от 2005 г. Европейският орган по безопасност на храните публикува в периода 2010-2017 г. научни становища за среднодневните енергийни потребности, препоръчителния или адекватен прием на белтък, мазнини, въглехидрати, почти всички витамини и минерали, които се отнасят за страните в ЕС, и ние сме се съобразили с тях.

- Колко калории дневно са нужни за хората над 60?

- Новите научни изследвания доказват, че за всички възрасти потребностите от енергия са по-малки - и при ниска, и при висока физическа активност. При помладите хора и в зряла възраст намалението е 200-300 ккал дневно, но с напредване на възрастта разликите са само около 100 ккал. Например при мъжете на 60-75 години при умерено активен начин на живот потребностите вече са средно 2365 ккал на ден (преди 2472), при жените - сега са 1911 ккал (преди 2030). Намаляването на калориите трябва да е за сметка на намаляване на въглехидратите. Ако досега препоръките бяха въглехидратите да осигуряват от 55% до 75% от общия енергиен прием, занаяд те трябва да доставят между 45% и 60% от енергийната стойност на храната. Има нови сигурни доказателства, че прием на въглехидрати над 60% значително увеличава риска от затлъстяване и сърдечносъдови заболявания особено когато се получават от добавени захари и рафинирани брашна.

- Новите препоръки са за по-нисък дневен прием на вода. Защо са били толкова високи определените през 2005 г. дневни потребности - за мъжете от 3,7 л, а на жените от 2,5 л?

- Европейски проучвания показват, че средно 2,5 л на ден за мъжете и 2 л за жените са адекватни количества за поддържане на добро здраве. Американските препоръки например остават високи, тъй като американците пият много повече безалкохолни напитки от европейците. Да се пие прекалено много вода обаче не е полезно, тъй като това може да доведе до прекалено натоварване на бъбреците. Може също да се стигне до намаляване на концентрациите на важни микроелементи в кръвта (например натрий), което повлиява неблагоприятно основно сърдечносъдовата система. Цветът на урината е много добър индикатор за това дали прием достатъчно течности. Светложълтият цвят е показател за адекватен прием, тъмният - за недостатъчен, а безцветната урина показва свръховодняване.

- Препоръчва се увеличаване приема на витамин С. Защо?

- Защото витамин С поддържа антиоксидантната защита на клетките, функциите на имунната система, синтеза на колагена и здравината на костите. Важна е и ролята му за намаляване на риска от сърдечносъдови и ракови болести. Препоръчаните количества се увеличават още при децата на 7-10 години, с възрастта потребностите се пови-

шават и при възрастните мъже от 80 мг са увеличени на 110 мг, а при жените от 70 мг на 95 мг средно на ден. Най-полезно да се приемат с храните, а не с хранителни добавки. Това са около 400 г дневно разнообразни зеленчуци и плодове. Например една червена чушка от 100 г съдържа 140 мг витамин С, а 100 г зелена чушка - 100 мг. Само с два плода киви или с 200 г ягоди си осигурявате оптималното дневно количество витамин С.



- Рязко са увеличени препоръките за прием на витамин D - от 5 микрограма на 15 микрограма дневно.

- Този витамин е от жизненоважно значение за здравината на костите и зъбите, функциите на невромускулната система и имунитета. Витамин D се синтезира в кожата под влияние на слънчева светлина. Все по-голяма част от населението по света, включително в България, са с дефицит на този важен витамин. Това води до нарушаване на минерализацията на костите при възрастните хора и висок риск от костни счупвания, тъй като витамин D има основна роля за усвояването на калция. Покрай зачестилите случаи на рак на кожата излагането на слънце се смята за опасно, а слънцезащитните кремове неутрализират способността на кожата да произвежда

ходящ ъгъл. Затова се препоръчва по-голям прием на витамин D чрез храната. Витамин D се съдържа в ограничен брой храни - черен дроб и мазнини на риби, малки количества има в черния дроб на другите животни, в млечните мазнини, яйчния жълтък. Затова през зимните месеци е подходящо да се приема и чрез хранителни добавки, но количеството трябва да бъде консултирано с лекар, тъй като големите дози може да са токсични.

- Определени са по-големи хранителни потребности от витамин B<sub>12</sub> - при възрастните от 2,4 микрограма на 4 микрограма средно на ден.

- Дефицитът на този витамин води не само до анемия, но и до сериозни нарушения в централната и периферната нервна система, до намаляване на паметта, депресия и психози, увеличаване на риска от сърдечносъдови заболявания.

Витамин B<sub>12</sub> се съдържа основно в животинските продукти - черен дроб, месо, риба, яйца, мляко и млечни продукти. Бактерии в дебелото черво синтезират витамин B<sub>12</sub>, но той там не може да се усвои, тъй като се всмуква в тънките черва. Растителните продукти може да бъдат източници на този витамин само ако съдържат живи дрожди или са претърпели ферментация, при която се образува витаминът, например бира. Ето защо за веганите съществува сериозен риск за дефицит на този витамин и е препоръчително те да го приемат като хранителна добавка. Риск за дефицит от витамин B<sub>12</sub> има и при хората в напреднала възраст, тъй като при тях често се среща атрофичен гастрит, който предизвиква изразено нарушаване на усвояването му в стомашно-чревния тракт. Това налага при тези лица витаминът да се прилага инжекционно.

Ема ИВАНОВА

### МАСАЖЕН ГЕЛ-БАЛСАМ ЗА ОБЛАСТТА НА ГЪРБА, ВРАТА, РАМЕНАТА, КРЪСТА И КОЛЕНАТА

**ЧАГА**  
С БЪРЗО  
ДЕЙСТВИЕ!



Ефективността на гел-балсама е потвърдена от клинични изследвания в ЦКБ РАН - Централна клинична болница към Руската Академия на Науките!

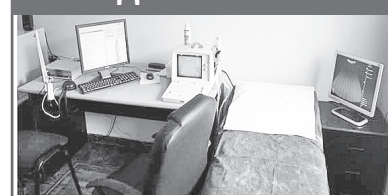
Гел-балсамът „Чага“ е предназначен за нежен успокояващ масаж на гърба, врата, рамената, кръста, колената. Подходящ е при физически натоварвания и спорт. Подхранва и стимулира кожата. Не е загаряващ. Активните съставки на гела са: екстракти от Чага (сладководна гъба), бял оман, градински чай, жълт кантарион и масло от бял трън, хондроитин и витамин Е.

Гел-балсамът „ЧАГА“ МОЖЕ ДА ЗАКУПИТЕ В АПТЕКИТЕ на цена около 6,50 лева за 100 мл!

Ако кремът липсва в най-близката за вас аптека, помолете фармацевта да го поръча от фармацевтичните складове СТИНГ АД или ФЪОНИКС (ЛИБРА). Също така можете да го закупите от онлайн магазина - [www.despic.bg](http://www.despic.bg)

За повече информация и въпроси: „ДЕСПИК“ ЕООД  
моб. тел. 0884 004 207 За мнения: [info@despic.bg](mailto:info@despic.bg)

### ИЗСЛЕДВАНЕ НА СВЕТОВНО РАВНИЩЕ



Ако нещо ви тревожи, ако някъде ви боли, не само вас, но и близките ви, не чакайте нещата да се усложняват. Винаги колкото е по-рано,

толкова е по-добре, защото годините оказват своето. Не ви е нужно направление от лекар, нито талон. Добре е само, ако имате някакви изследвания и да позвъните. Понеже все времето не достига, както и парите, все отлагаме от днес за утре консултацията при специалист, идва моментът, когато нещата вече са назрели, болката се премества и на друго място, появява се нова. Спасението е в МК „ИНТРОСПЕКТ“. Руските учени са измислили и сътворили нещо гениално за времето, в което живеем, когато все бързаме, все сме напрегнати, а искаме да сме здрави и полезни за близките си, да се радваме на живота, защото никой не му се умира. Тогава, за да не сме закъснели и за да живеем по-дълго, в „ИНТРОСПЕКТ“ предлагат индивидуална специализирана медицинска помощ.

Апаратурата не оказва никакво вредно влияние върху организма. За броени минути, се проследяват всички вътрешни органи, главният мозък, периферната нервна система, костите. Прегледът при жените включва изследване на млечните жлези, костната и половата система, а при мъжете - простатната жлеза.

Прегледите за пенсионери са с намаление

За записване: ул. „Софийски герой“ №3, бл. 1, вх. В, входът е откъм ул. „Ами Буе“, срещу хотел „Централ“ - бивш хотел „Славия“, с трамвай 5 на спирка „Лагера“ и рейс 74 на сп. „Ив. Гешов“,  
Тел.: 02/952 59 65; 0888/902 548  
[www.introspect.hit.bg](http://www.introspect.hit.bg)