

# Хранителни добавки

## *Но кои са качествени?*



# Какво ни интересува нас като потребители?

---

- Да има ефект за да ги използваме вместо лекарствата
- Да нямат странични ефекти като лекарствата
- Цена



# Какви критерии за качествена хранителна добавка имаме?

---

- **Името на марката** или фирмата, която го продава
- **Препоръката** на приятел или специалист
- **Рекламата** , която ни спечелва доверието
- Прочели сме в **Интернет**

# Това обективни критерии ли са или маркетинг?

---

25% Обективни : 75% Маркетинг



Има ли други обективни критерии?

ДА

# Обективни критерии за качествена хранителна добавка

---

## □ Пряка информация

Информацията от етикета, кутийката или листовката

## □ Допълнителна информация

От производителя

Използваните изходни суровини и тяхното добиване

Методи на получаване на биологично-активните вещества и

стандартизацията им

Процесът на производство

Клинични данни

От контролни органи

Независими лаборатории

# Какво ни казва етикетата?

---

- Относно формулата и състава
- Стандартизирани ли са за дадено активно вещество
- Съдържат ли желаното количество активно вещество
- Произведени ли са според стандарта за Добра Производствена Практика (GMP)
- Допълнително: органик, вегетариански капсули, помощни вещества и т.н.

# Използваните изходни суровини и тяхното добиване

---

- Организацията за прехрана и земеделие (ФАО) към Организацията на Обединените Нации (ООН) създаде т.н. **Good Agricultural Practices (GAP)**

Чрез него се регламентира:

чистотата на почвите, на които се отглеждат културите

подбор на изходните култури

използването на пестициди, фертилизатори и др.

контрол на качеството на продукцията

- **Европейски Регламент 834/2007** относно биоземеделието



# Методи на получаване на биологично-активните вещества и стандартизацията им

---

- Селектиране на качествени суровини (билки) с високи концентрации на биологично-активните вещества
- Избиране на екстракционен процес даващ възможност за оптимално извличане на биологично-активните вещества , непроменящ ги така както са в природата
- Откриване на активните вещества и поддържане на стандарт за постоянния им състав във всяка партида

# Процесът на производство

---

- Стандартът GMP – Good Manufacturing Practice ( добра производствена практика) е система от правила за производство на фармацевтична продукция.
- Това е стандарт, който гарантира, че продуктите се произвеждат, съхраняват и контролират постоянно в съответствие с определени изисквания. Набляга се на контрол не само на крайния продукт, но и на всички етапи на производството, използване на най-съвременни технологии и високотехнологично оборудване, начин на контролиране, хигиена на помещенията, системи за вода и въздух, висока квалификация на персонала, зает в производството, система за пласмент и изтегляне на продуктите от пазара.
- Целта на GMP е да се гарантира, че продуктите от всяка партида имат същите качества, като останалите.

# Процесът на производство

---

Някои фирми си създават вътрешен стандарт за качество на техните продукти



# Клинични данни

---

Хранителните добавки не могат да имат претенции да лекуват болести според законодателството

Това не означава, че не могат да извършват клинични проучвания на биологично-активните си вещества и по-този начин да докажат определени действия на дадена хранителна добавка

Всяка фирма, която има претенции, че произвежда качествени хранителни добавки извършва клинични проучвания за да ги предостави на пациентите и специалистите

# Независими лаборатории

---

Освен държавните регулаторни органи в редица държави има частни лаборатории с голям престиж, чиито сертификати за качество и препоръки са с по-голям авторитет сред консуматорите от държавните органи.

Те са един от основните фактори за избор на даден продукт или марка спрямо други.

С тяхната информация работят дори специалистите, които ви препоръчват определени продукти или марки

# Трябва ли жените и мъжете да пият различни витамини?

---



**Умна медицина или маркетинг прием е това?**

Имаме еднакъв брой хромозоми и се различаваме само по-една.

Дали гените им определят различни анатомични, хормонални, емоционални и психологически разлики?

# Трябва ли жените и мъжете да пият различни витамини?

---



## **Анатомични разлики**

Мъжки полови органи - Женски полови органи  
Повече мускулна маса - Повече мастна маса

## **Хормонални разлики**

Мъжки полови хормони - Женски полови хормони

## **Физиологични разлики**

Сперматогенеза – Менесчен менстуален цикъл,  
бременност и лактация  
Андропауза- Менопауза, Остеопороза

# Трябва ли жените и мъжете да пият различни витамини?

---

Желязо дефицитната анемия се среща по-често при жените заради месечния менструален цикъл

Няма мъже с ПМС и забременявали. Все още!

Определени витамини предпазват плода от увреда

Остеопорозата се среща много по-често при жените

Само мъжете имат проблеми с простатната жлеза

# Трябва ли жените и мъжете да пият различни витамини?

---

## **Умна медицина или маркетинг приюм е това?**

Може би маркетинга помогна на медицината да стане “по-умна” и да отговори на индивидуалните нужди не само по възраст, но и по пол за да служи по-добре на хората.

Трябва ли да приемаме стандартни мултивитамици и отделно Са и вит. D за да се предпазваме от остеопороза?

Шепа с таблетки или едно хапче?

**Предложението е направено избора е ваш!**

**Да живее разликата!**