

Министерство на земеделието
Център за оценка на риска по хранителната верига



ЗАХАР И ПОДСЛАДИТЕЛИ

Инж. Светлана Савова
Главен експерт, ЦОРХВ

гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136

corhv@mzh.government.bg

тел. 02/4273056

**Министерство на земеделието
Център за оценка на риска по хранителната верига**

**15-ТА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ „ОБЕДИНЕНИ
ОТ НАУКАТА“
в памет на проф. Георги Георгиев, дvmн
18 май 2023 г.**

гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056



ИСТОРИЯ



гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
<http://corhv.government.bg>, corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056

ЗАХАРИ

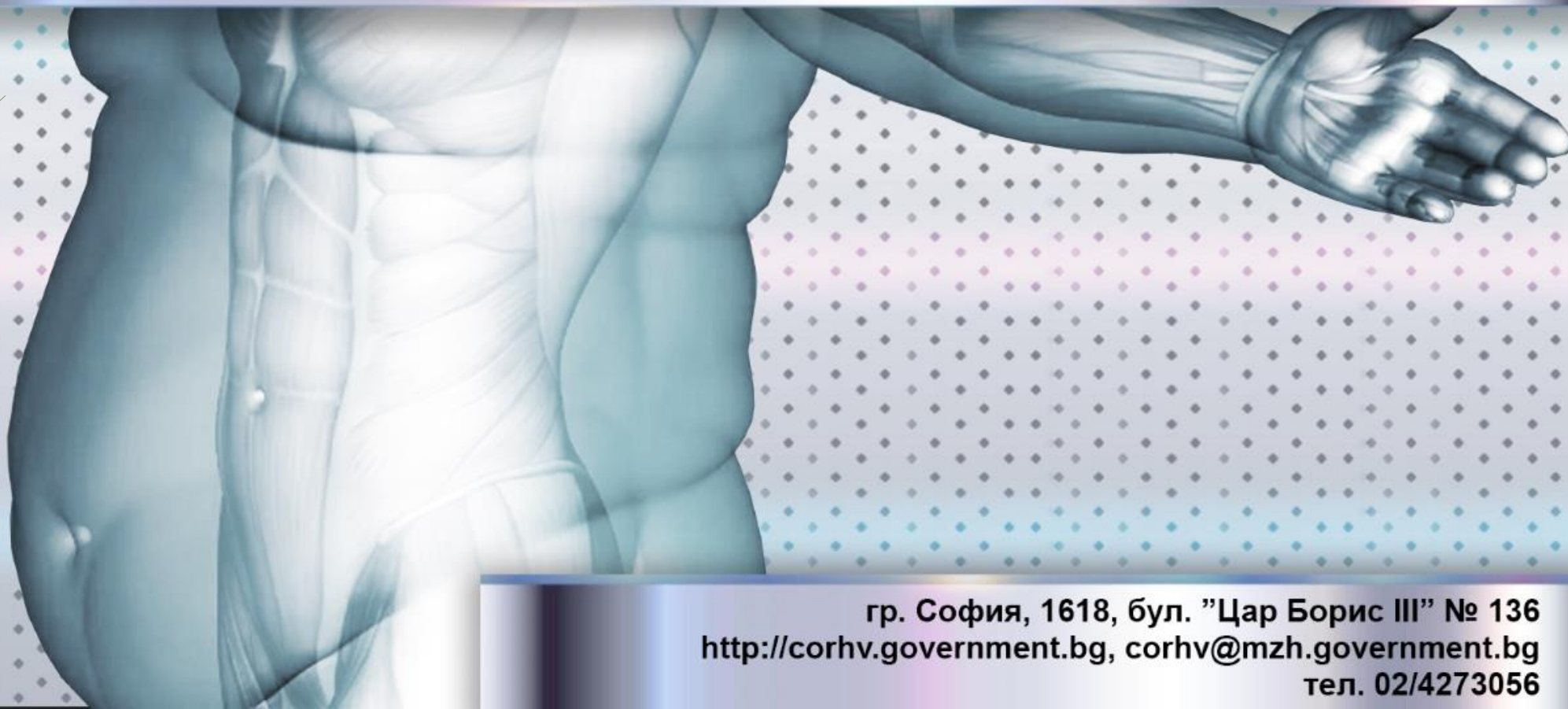
РАФИНИРАНА ЗАХАР

ЗАХАРОЗА



гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
<http://corhv.government.bg>, corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056

Излишъкът на захар се превръща в източник на болести



гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
<http://corhv.government.bg>, corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056

Естествени източници

- **Финикова палма**
- **Грозде**
- **Сладко сорго**
- **Захарна тръстика**
- **Джагери**
- **Пчелен мед**



Нехранителни подсладители

Плодът на монаха
(*Siraitia grosvenorii*)

Стевия
(*Stevia rebaudiana Bertoni*)

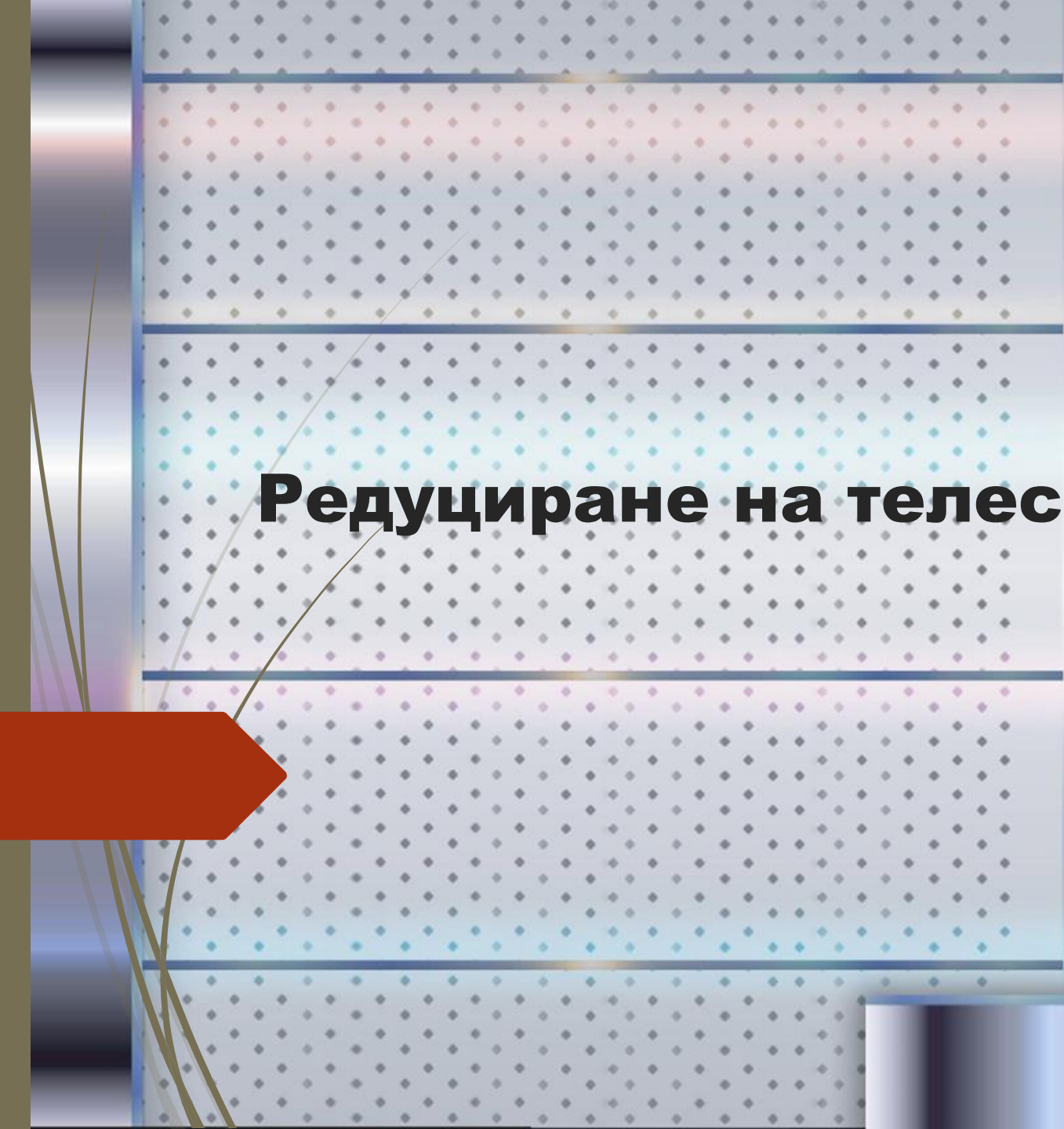


Изкуствени подсладители

Подслаждаща сила

Без калории

Ацесулфам К, адвантам, аспартам, цикламат, неотам, захарин, сукралоза са само някои от тях



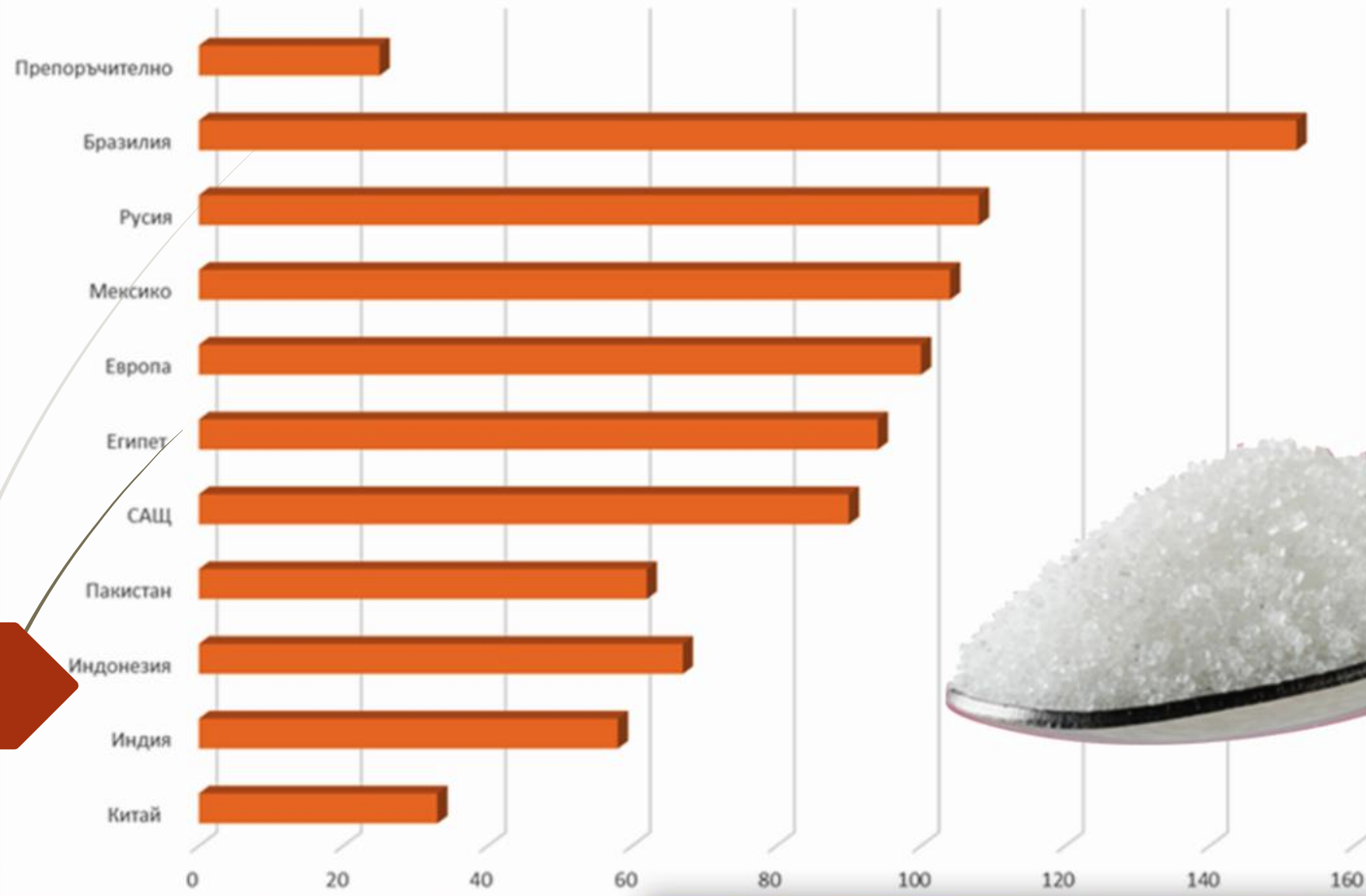
Редуциране на телесното тегло



Забрани

Здравословни проблеми

g/day



гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
<http://corhv.government.bg>, corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056

**Доказателствата от
наблюдения върху хора
и клинични изпитвания
са противоречиви**



гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
<http://corhv.government.bg>, corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056

Няма универсално правило

**За сега няма научно
подкрепени
доказателства, че е
задължително да се
лишим от сладкия вкус!**



Използвана литература:

1. НЦОЗА: Всеки втори българин злоупотребява с консумацията на захар

<https://www.vesti.bg/bulgaria/obshtestvo/vseki-vtori-bylgarin-zloupotrebiava-sys-zaharta-6007644>

2. Replacement of refined sugar by natural sweeteners: focus on potential health benefits

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844022019995>

3. Current WHO recommendation to reduce free sugar intake from all sources to below 10% of daily energy intake for supporting overall health is not well supported by available evidence

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002916522000089>

4. <https://profit.bg/klasatsii/mezhdunarodni/kolko-zahar-yadat-v-razlichnite-darzhavi-po-sveta/>





Благодарим ви!



гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
<https://corhv.government.bg>, corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056