



МИНИСТЕРСТВО НА ЗЕМЕДЕЛИЕТО, ХРАНИТЕ И ГОРИТЕ
ЦЕНТЪР ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА
ПО ХРАНИТЕЛНАТА ВЕРИГА

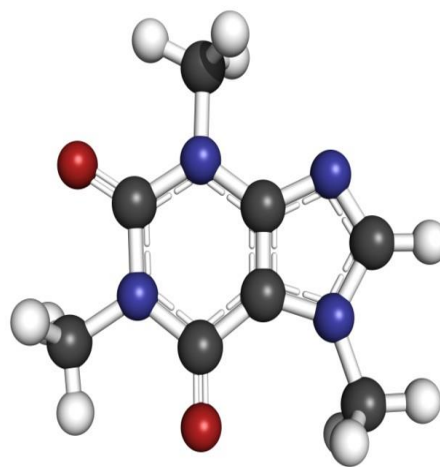
Черен чай и подобряване на вниманието: оценка на здравна претенция съгласно член 13, параграф 5 от Регламент (ЕО) № 1924/2006¹

Според Европейския орган по безопасност на храните (EFSA), консумацията на 2-3 чаши черен чай (*Camellia sinensis* (L.) Kuntz) или поне 75 милиграма (mg) кофеин, в рамките на 90 минути, води до подобряване на вниманието.

Обща информация:

Регламент (ЕО) № 1924/2006 хармонизира разпоредбите, които се отнасят до хранителни и здравни претенции и установява правила, регламентиращи режима на разрешаване на здравните претенции за храните в Общността. По правило здравните претенции са забранени, освен ако не отговарят на общите и специфичните изисквания на *горепосочения* регламент. Здравните претенции се разрешават в съответствие с този регламент и са включени в списъците с разрешени претенции, предвидени в членове 13 и 14.

Съгласно член 18 от същия регламент, заявителят подава заявление за вписване в списъка на Общността на разрешените претенции, до националния компетентен орган на държава-членка, който от своя страна подава заявлението, както и предоставената от заявителя документация, на Европейския орган за безопасност на храните (ЕОБХ). От ЕОБХ се изисква да оцени научните данни, представени от заявителя в съответствие с член 16, параграф 3 от Регламент (ЕО) № 1924/2006. Въз основа на тази оценка ЕОБХ издава становище относно научното обосноваване на заявената здравна претенция.



¹ Регламент (ЕО) № 1924/2006 на Европейския Парламент и на Съвета от 20 декември 2006 година относно хранителни и здравни претенции за храните, ОJ L 404, 30.12.2006, р. 9–25

Оценка:

След подаване на заявление от компанията Unilever NV чрез компетентния орган на Ирландия за разрешаване на здравна претенция, съгласно член 13, параграф 5 от Регламент (ЕО) № 1924/2006, Панелът по диетични продукти, хранене и алергии (NDA) към Европейския орган по безопасност на храните (ЕОБХ) е помолен да представи становище относно научното обосноваване на здравна претенция за подобряване на вниманието, свързана с черния чай. Съгласно обхвата на заявлението, здравната претенция е предложена на базата на новоразработени научни доказателства.

При оценката си Панелът следва принципите, заложили в ръководството на ЕОБХ за оценка на заявленията за здравни претенции и насоките относно научните изисквания за здравни претенции, свързани с функциите на нервната система, включително психологическите функции.

Храната, предложена от заявителя като предмет на здравната претенция, е черен чай, приготвен от листата на *Camellia sinensis (L.) Kuntz.* Черният чай се характеризира със съдържанието на вещества от чай и съдържанието на два основни компонента – *caffeine* (кофеин) и *l-theanine* (l-теанин).

Според заявителя, претендиращият ефект се отнася до: "подобряване вниманието", и тази здравна претенция се отнася само за общата популация възрастни индивиди.

Панелът счита, че черният чай, предмет на здравната претенция се характеризира със съдържанието на вещества от чая, кофеин и l-теанин, и е достатъчно охарактеризиран по отношение на претендиращия ефект, и също така, че подобряването на вниманието е благоприятен физиологичен ефект. Резултатите от три проучвания при хора, предоставени от заявителя, показват влиянието на черния чай върху вниманието при условията на употреба, предложени от заявителя (кумулятивно количество от 1040 mg сухо вещество от чая, което доставя най-малко 90 mg кофеин и 36 mg l-теанин, консумирано в рамките на 90 минути).

Панелът отбелязва, че претенцията за повишеното внимание, свързана с кофеина, вече е оценена с положителен резултат. Пет проучвания при хора сравняват ефектите върху вниманието при прилагане на кофеин плюс l-теанин и само на кофеин. Според заявителя, претендиращият ефект зависи от съгласуваното действие на двете вещества: кофеин и l-теанин, които се намират в черния чай. Панелът счита, че тези проучвания не показват различни ефекти при прилагане на кофеин плюс l-теанин и само на кофеин, и че механизъмът на действие на l-теанина по отношение на вниманието, предложен от

заявителя, е спекулативен. Панелът също така подчертава, че е установено, че кофеинът увеличава вниманието при здрави възрастни индивиди от двата пола при дози най-малко 75 mg и че кумулативните дози кофеин, консумирани за период от 90 минути, вероятно ще окажат подобно въздействие върху вниманието. Следователно Панелът счита, че ефектът от черен чай върху вниманието, наблюдаван в трите проучвания при хора, предоставени от заявителя, може да се обясни с съдържанието на кофеин.

Заключение:

Според заключението на Панела, е установена причинно-следствена връзка между консумацията на черен чай и подобряването на вниманието. Панелът счита, че ефектът от черния чай върху вниманието може да се обясни със съдържанието на кофеин: "Благодарение на съдържанието на кофеин, черният чай подобрява вниманието". За да се получи претендираният ефект, 2-3 порции черен чай, осигуряващи най-малко 75 mg кофеин общо, трябва да се консумират в рамките на 90 минути.

Източник: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/5266>

DOI: 10.2903/j.efsa.2018.5266

EFSA Journal 2018;16(5):5266

Материалът е публикуван на сайта на ЦОРХВ, на който са налични и други подобни материали: <http://corhv.government.bg/>

Изготвил:

д-р Аксиния Антонова – главен експерт в дирекция „Комуникация на риска, обучение и Контактен център“ при ЦОРХВ

06.06.2018 г.