



Информация

за съобщение на Федералния институт за оценка на риска (BfR) на Германия относно „суперхраните“

Между дефиниране на понятието и ролята на официалните институции, в лицето на Федералния институт за оценка на риска на Германия (BfR), относно оценката на безопасността при консумация на суперхрани

Суперхрани – определение

На 18.11.2020 г., BfR публикува на официалния си сайт съобщение (№052/2020) относно употребата на термина „суперхрана“, използван за някои храни.

В съобщението се посочва, че понятието „суперхрани“ в значителна степен се използва от операторите в хранителната индустрия като търговски трик и/или реклама. Понастоящем, няма официална дефиниция или нормативен акт, според които дадена храна може да бъде класифицирана в тази категория. С наименованието се обозначават храни, за които се твърди, че помагат при борбата с излишното тегло и други здравни претенции (*като повишаване на енергията и прочее*), като за някои се твърди дори, че могат да предотвратят определени заболявания. Не са изключение случаите, в които самите производители на храни използват обозначението "суперхрани", за да рекламират полезните съставки на храните, като семена от chia, годжи бери, киноа и редица други. Все пак, храни, предлагани с това наименование юридически могат да представляват "нови храни" по смисъла на Регламент (ЕС) 2015/2283¹ (*пример за нова храна е чията, но годжи бери и киноа не попадат в обсега на регламента*). В Германия институтът *Max Rubner* извършва оценяване на хранителните продукти, включително хранителните вещества, по отношение на хранителна и физиологична стойност и здравословност.

Какво е мнението на немските потребители относно суперхраните

В национално изследване, проведено от *BfR Consumer Monitor Special* от 2020 г. в Германия, се установява, че 70 процента от респондентите са отговорили положително на въпроса дали са чували понятието суперхрана. На следващата графика са

¹ Регламент (ЕС) 2015/2283 на Европейския парламент и на Съвета от 25 ноември 2015 година относно новите храни, за изменение на Регламент (ЕС) № 1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета и за отмяна на Регламент (ЕО) № 258/97 на Европейския парламент и на Съвета и на Регламент (ЕО) № 1852/2001 на Комисията, *ОВ L 327, 11.12.2015, стр. 1–22*

предоставени десетте най-често срещани отговора във връзка с евентуалните свойства, които би трябвало да проявяват суперхраните според анкетираните.



Интерес представляват нагласите на анкетираните в изследването относно рисковете, които евентуално биха възникнали при консумация на суперхраните. Процентното разпределение на най-често даваните отговори по този въпрос са представени на графиката по-долу.



Взимайки предвид факта, че доста често потребителите следват т.нар. мода в храненето, за изследователите от VfR е било важно да установят какви са нагласите у хората спрямо достоверността на фактите, които са изтъквани като предимства при суперхраните. За тази цел анкетираните са помолени да дадат отговор на въпроса „Според вас верни или неверни са следните твърдения за суперхраните?“ по отношение на научните факти и доказаната им безопасност. Резултатите са представени на следващата графика:



Научната информация, с която ВfR разполага относно безопасността на някои т.нар. „суперхрани“



Семена от чия: Семената от чия са разрешени за консумация в ЕС като нова храна². Въз основа на оценка на риска, извършена от Европейския орган за безопасност на храните (ЕОБХ) през 2009 г., са предоставени аргументите за първото разрешение за употреба в хлебни продукти с максимално съдържание на семена от 5% чия. Разрешението за използване на семена от чия е разширено и за много други категории храни след извършването на подробни оценки. В становището на ЕОБХ от 2019 г. относно общата оценка на безопасността на семена от чия във връзка с нивата на тяхната употреба, експертите от ЕОБХ стигаха до заключението, че въз основа на актуалните научни данни, консумацията на семена от чия, които не са подложени на топлинна обработка при или над 120°C по време на тяхното производство, преработка или подготовка, не представлява риск за здравето на човека.

В наскоро публикуваното си становище относно безопасността на разширена употреба като нова храна на семена от чия, подложени на термична обработка и възможността за формиране на технологични замърсители³, ЕОБХ заключава, че:

1. въз основа на наличните данни, концентрациите на хидроксиметилфурфурол и фурфурол в топлинно третираните семена от чия не представляват риск за здравето;
2. наличните данни понастоящем не са достатъчни, за да се оцени дали добавянето на семена от чия към храни, подложени на топлинна обработка ($\geq 120^\circ\text{C}$) води до повишено образуване на акриламид;
3. само цели, несмлени семена от чия до 10% от състава на готовия продукт могат да се използват при приготвяне на печени хлебни изделия, но не и семена от чия под формата на брашно.

² По силата на: Регламент (ЕО) № 258/97 на Европейския парламент и на Съвета от 27 януари 1997 година относно нови храни и нови хранителни съставки *OJ L 43, 14.2.1997, р. 1–6 (отменен)* и Регламент (ЕС) 2015/2283);

³ Резюме на становището може да бъде намерено тук: https://corhv.government.bg/?cat=37&news_id=1314

Годжи бери: В своя публикация от 2013 г.⁴, VfR представя резултатите от извършена оценка на възможните здравни рискове при консумацията на изсушени плодове на годжи бери както и на плодов сок, приготвен от узрели пресни плодове. Експертите от VfR заключават, че към момента на изготвяне на становището извършването на окончателна здравна оценка е било невъзможно. Отчасти това се е дължало на факта, че към 2013 г. не са били налични необходимите токсикологични данни, отнасящи се до проучвания при животни и хора по отношение на прием на по-големи количества за продължителен период от време. Установено е, че към момента на извършване на оценката не са докладвани или наблюдавани нежелани остри или хронични ефекти. VfR отбелязва две проучвания, които описват взаимодействието между някои съставки от годжи бери и антагониста на витамин К варфарин (*медикамент антикоагулант*).





Киноа: Обвивките на семената от киноа съдържат сапонини (*естествено съдържащи се в някои растения гликозиди, които в контакт с вода образуват пяна, откъдето идва и наименованието им*), които придават горчив вкус и могат да увредят чревната лигавица. Съществуват две разновидности на киноа по отношение на съдържанието на сапонини – сладък (*със съдържание на сапонини ≤ 0.11 %*) и горчив (*съдържание на сапонини съответно \geq*

0.11 %). Начинът, по който се обработват семената влияе на количеството сапонини и по тази причина в търговската мрежа се търгува с предварително измити или обелени семена на киноа. От страна на VfR все още не е изготвяна оценка на риска по отношение на киноа. Но, в свой анализ⁵, експертите от института оценяват степента, в която псевдо-зърнени⁶ култури като амарант, киноа и елда (гречка), са подходящи за хранене на кърмачета и малки деца. От VfR заключават, че поради липсата на данни за качеството на псевдо-зърнените култури, установени на немския пазар, както и на продуктите, произведени от тях, понастоящем не е възможно да се направи надеждно заключение относно това дали те биха били подходящи за кърмачета и малки деца.

⁴ Становището е достъпно на адрес: <https://www.bfr.bund.de/cm/350/plantmedia-pflanzenschutzmittel-und-rueckstaende-in-lebensmitteln.pdf>

⁵ https://www.bfr.bund.de/en/health_assessment_of_infant_nutrition-1463.html

⁶ Терминът "зърно" се отнася за плода на растенията от семейство Житни (*Poaceae*). Псевдо-зърнените растения не принадлежат към семейство житни – това са амарант, елда и киноа. Те се включват към зърнените култури, тъй като семената им имат сходни хранителен състав и начин на употреба като на същинските зърнени култури, но за да се разграничат от тях, се обозначават като псевдо-зърнени.

Източници:

1. **Superfoods - super good?** Communication No 052/2020 from the BfR of 18 November 2020, достъпно на адрес: <https://www.bfr.bund.de/cm/349/superfoods-super-good.pdf>
2. BfR Consumer Monitor 2020 | Special Superfoods. Publisher: German Federal Institute for Risk Assessment (BfR). Проучването е достъпно на адрес: <https://www.bfr.bund.de/cm/364/bfr-consumer-monitor-2020-special-superfoods.pdf>



Други информации в областта на новите храни, както и оценка на риска по цялата хранителна верига може да намерите на сайта на Центъра за оценка на риска по хранителната верига: <http://corhv.government.bg/>

Изготвил:

Георги Балджиев,

главен експерт в дирекция „Оценка на риска по хранителната верига“ при ЦОРХВ

14.01.2021 г.