



**ИНФОРМИРАНИ
и ЗДРАВИ**



Европейски съюз



Европейски социален фонд

Проект BG051P0001-5.3.01-0001-C0001

„Информирани и здрави“

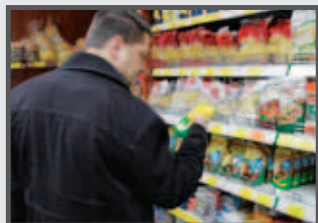
Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“,
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз

Инвестира във вашето бъдеще!



НЕ СИПВАЙТЕ СОЛ В ЗДРАВЕТО СИ!

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛНА ЗДРАВНА КАМПАНИЯ,
НАСОЧЕНА КЪМ НАМАЛЯВАНЕ КОНСУМАЦИЯТА
НА ГОТВАРСКА СОЛ



Съдържание:

1. Солта в живота на човека.....	1
• Какво представлява солта?	
• Препоръчителен дневен прием на натрий/сол	
• Последници от прекомерна употреба на сол	
• Каква е ситуацията в България?	
2. Солта у дома.....	3
• Храни с високо съдържание на добавена сол	
• Храни с естествено съдържание на натрий	
• Препоръки за намаляване консумацията на сол	
3. Солта в продуктите, които пазаруваме.....	5
• Можем ли да разберем колко е солта в продуктите?	
• Как да пазаруваме продукти с по-малко съдържание на сол?	
4. Солта в храната, която ядем навън.....	7
• Как да ядем по-малко сол в заведенията?	
5. Когато сме информирани, можем да се предпазим.....	8
• Видове сол	
• Съдържание на натрий в храните	

СОЛТА В ЖИВОТА НА ЧОВЕКА

Чували ли сте изреча „солта на живота“? Дори га не сте, със сигурност можете да кажете, че става въпрос за преживяванията, придаващи вкус на живота. Но истината е, че солта, когато се приема в големи количества, може да бъде рисков фактор за редица заболявания.

Какво представлява солта?

Солта е съединение на натрия и хлора, наричано **натриев хлорид**. И двете вещества са необходими на организма, но при повишен прием **натрият създава риск за здравето**.

Сол и натрий не са равнозначни понятия. Натрият е съставка на солта. **За да се изчисли количеството сол, количеството на натрия, изразено в грамове, следва да се умножи по 2,5.**

Роля в човешкия организъм

Основните съставки на солта – натрият и хлорът, имат много важни функции в организма.

Натрият участва в:

- поддържането на **баланса на течностите** в организма;
- **пренасянето на нервните импулси**;
- **съкращаването на мускулите**.

Хлоридите поддържат алкално-киселинното равновесие и подпомагат дейността на натрия.

Препоръчителен дневен прием на натрий/сол

Потребностите на организма от натрий не са високи – **1,5 г/3,75 г сол дневно**, при хората на възраст **от 10 до 60 г**. При по-малките деца и по-възрастните хора количествата са още по-малки. Според Световната здравна организация **максималната горна граница за безопасен прием**, над която вече съществува риск за здравето, е **2 грама натрий/5 грама сол**, което е равно на количеството **в една чаена лъжичка**.

Последици от прекомерна употреба на сол

Сол и високо кръвно налягане

При висок прием на сол бъбреците не успяват да изхвърлят чрез урината голямото количество натрий, вследствие на което нивото на натрия в кръвта се повишава, свързва се с повече вода и увеличава кръвния обем. Това води до повишено кръвно налягане.

Високото кръвно налягане има много **сериозни последици за здравето**, като може да доведе до:

- **мозъчен инсулт и сърдечен инфаркт**;
- **аневризма**;
- **сърдечна недостатъчност**;
- **нарушения във функциите на бъбреците, усложнения при бъбречни заболявания, образуване на бъбречни камъни**;
- **сърдечносъдови проблеми при хора с диабет**.

По данни на Националния статистически институт **болестите на органите на кръвообращението са основна причина за смъртността сред населението в България** – 67,5% от общата смъртност през 2010 г. Това е свързано и с големия процент хора, страдащи от високо кръвно налягане.



Съгласно доклад на Световната здравна организация от 2010 г. 52,6% от мъжете и 50,3% от жените над 25-годишна възраст в България са с повишено кръвно налягане.

Сол и рак

Солта нарушава горния слой на лигавицата на стомаха и увеличава контакта със случайно попагналите в стомашно-чревния тракт канцерогени, което повишава риска от рак на стомаха.

Сол и остеопороза

Колкото повече сол се приема, толкова повече калций се изхвърля с урината. Когато калцият е в недостиг, той може да започне да се извлича от костите, което води до загуба на костна маса, намаляване на плътността на костите и увеличаване на тяхната чупливост – заболяване, известно като остеопороза.

Каква е ситуацията в България?

Националните проучвания на храненето показват, че **в България консумацията на сол е двойно по-висока от горната граница за безопасен прием**, определена на 5 грама дневно. Тя достига средно до 10–14 грама на ден, а в някои региони на страната - до 18–20 грама. Това ни нарежда **на второ място в света по консумация на сол**.

Повече от **2 500 000 българи над 25-годишна възраст имат повишени стойности на кръвното налягане**, а България е сред страните в Европейския съюз с **най-висока заболяемост и смъртност от сърдечносъдови заболявания**. Според специалистите на високото кръвно налягане се дължат 62% от мозъчните инсулти и 49% от исхемичната болест на сърцето.

Съвременни проучвания доказват, че при намаляване приема на сол до 5–6 грама дневно, рискът от високо кръвно налягане спада средно с 20%, броят на мозъчните инсулти намалява с около 24%, а исхемичната болест на сърцето – с 18%.



СОЛТА У ДОМА

Според Вас кои са основните източници на сол в нашето хранене?

Националните проучвания на храненето показват, че **70% от приема на сол** на населението се дължи на солта, съдържаща се в **преработените и консервираните храни**, и около една трета – на добавената сол при приготвяне на храната у дома и в заведенията за обществено хранене. Минимално количество натрий се съдържа и като естествена съставка на редица храни, но то не допринася съществено за общия прием на натрий.

Храни с високо съдържание на сол, добавена при тяхното производство

- **Хляб и местени продукти:** хляб, баници, тютманици, млинки, соленки и гр.
- **Месни продукти:** колбаси, пастърма, пушени филета, месни консерви и гр.
- **Сирена.**
- **Готови за консумация ястия и салати, продавани в магазините.**
- **Сухи супи и бульони.**
- **Рибни продукти:** осолена пушена риба, рибни консерви и гр.
- **Пикантни закуски:** солети, крекери, екструдирани зърнени продукти, пуканки, солени ядки и гр.
- **Консервирани зеленчуци:** туршии, стерилизирани зеленчукови консерви, зеленчукови сокове.
- **Сосовете и подправки:** сосовете за ястия и салати, доматено пюре, кетчуп, майонеза, горчица, соев сос, подправки, съдържащи изсушени зеленчуци и гр.
- **Картофени продукти:** картофен чипс, инстантно картофено брашно и гр.

Храни с естествено съдържание на натрий

- **По-значителни естествени източници на натрий са някои животински храни:** риба, миди и други морски храни, месо, ябчен жълтък, мляко и гр.
- **Повечето от растителните храни съдържат минимални количества натрий:** пресни плодове и зеленчуци, зърнени храни (пшеница, ръж, овес, ориз, царевича и гр.), бобови храни (боб, леща, нахут), картофи, ядки (орехи, бадеми, лешници).

Препоръки за намаляване консумацията на сол

Опитайте се да следвате тези съвети за намаляване приема на сол и осигурете здраве на себе си и семейството си.

- **Консумирайте повече плодове и зеленчуци.**

Те съдържат минимално количество натрий и са богати на калий, който намалява вредното действие на високите количества натрий в организма.

България е на първо място сред 27-те държава членки на Европейския съюз по смъртни случаи вследствие на мозъчен инсулт. По данни на Националния статистически институт смъртността от мозъчен инсулт у нас през 2010 г. е 228 мъже и 235 жени на 100 000 души.



Според проучване на НОЕМА **85% от българите не знаят количеството сол, което консумират с храните, които купуват**, а 34,6% от хората не смятат, че консумират повече сол от препоръчаното количество. Само 47,4% от българите се съобразяват с вредата от повишената консумация на готварска сол, когато пригответ храната в домакинството, и готвят с по-малко сол, защото е по-здравословно.

- Избирайте **непреработени** или **минимално преработени** храни.
- Препочитайте **прясното месо** пред месните продукти, **прясната риба** пред консервираната или пушената, **пресните зеленчуци** пред консервираните.
- Избягвайте често присъствие на **туриши** в менюто Ви.
- Консумирайте **яжките несолени**.
- **Обезсолявайте саламурените сирена**, като ги оставите за известно време **във вода**.
- Препочитайте **безсолни маслини**, а солените маслини **обезсолявайте във вода**.
- **Намалете солта** при готвене **вкъщи**, където е възможно – **не солете**.
- Използвайте **растителни поправки**, **лимон** и **оцет** за **овкусяване**.

Те подобряват вкуса на храната и ще Ви помогнат да намалите солта.

- **Опитайте храната, преди да солите.**

Около 20% от българите обикновено солят, без да са опитали храната си.

- **Не слагайте солница на масата.**

Когато сами пригответе храната си, Вие контролирате съержанието на сол в нея.

Повечето хора не биха могли да забележат разликата, ако в храната има 25% по-малко сол, така че намаляването на консумацията на сол може да протече постепенно и неусетно. Това, което гнес Ви се струва нормално солено, след известно време ще усещате като пресолено.



Ограничаване приема на сол още от детска възраст

Вкусовите предпочитания се възпитават. Затова трябва да помогнете на **децата да изградят полезни хранителни навици за цял живот**, като спазвате принципите за намаляване на солта при избора и приготвянето на храни.

Върху децата влияние оказват и рекламите на храни, които често са много солени. Намерете подходящия за Вашето дете начин да пренасочите желанието му – като му разкажете забавна история и замените искания чипс с плод например.

Високият прием на сол при децата може да:

- доведе до **повишаване на кръвното налягане**;
- доведе до **наднормено тегло**, тъй като децата често утоляват жаждата, предизвикана от солта, с безалкохолни напитки, съдържащи захар;
- създаде предпоставка за възникване на **сърдечносъдови заболявания**;
- увеличи риска, особено за момичетата, от развитие на **остеопороза в по-късна възраст**, поради загубата на калций от костите, тъй като максималната костна плътност се постига през детството, до 25-годишна възраст.

СОЛТА В ПРОДУКТИТЕ, КОИТО ПАЗАРУВАМЕ

Натрият е естествена съставка на храните, но се съдържа **в минимални количества в суровите храни**. В преработените храни натрият се добавя често като консервант – за осигуряване на по-дълъг срок на годност, тъй като потиска растежа на бактериите, дрождите и плесените. Солта се използва широко и за подобряване на Вкуса, структурата и вида на храните.



Балансът между калий и натрий е изключително важен за организма. При повишен прием на сол (натриев хлорид) калият намалява въздействието на натрия, водещо до повишаване на кръвното налягане и загуба на калций от костите. Препоръчително е калият да се набавя чрез храните – основно от зеленчуци и плодове.



В страните на Европейския съюз, включително и в България, се прилага също **етикутиране чрез използване на Насоки за ориентиран дневен прием**, приети от Европейския съюз на хранителната и питейна промишленост, които се основават на приетите в Европейския съюз референтни стойности за енергия и хранителни вещества при етикутиране на храните. Съдържанието на енергия и основни хранителни вещества, включително и натрий (сол), се представя като стойност и като процент от Ориентирания дневен прием с цел по-лесното ориентиране на потребителите и за информиран избор на храна.

Можем ли да разберем колко е солта в продуктите?

Българското законодателство, свързано с храните, съответства на европейското. **Ако в продукта има добавена сол, тя трябва да се упомене в частта „съставки на продукта“ на етикета.** Включването на количеството на натрий в етикетите е доброволно, по желание на производителя.

Как да пазаруваме продукти с по-малко съдържание на сол?

- 1. Разберете кои храни са с високо съдържание на натрий/ сол и ги консумирайте умерено.** Разгледайте таблица за съдържанието на натрий в храните на последните страници.
- 2. Хлябът** е значителен източник на сол. Пълнозърнестият хляб обаче е препоръчителен за здравословното хранене, затова не се лишавайте от него. Избирайте по-често „диетичен“ хляб, който има ниско съдържание на сол, както и домашно приготвения с малко сол хляб.
- 3. Вземете пресни или замразени зеленчуци вместо стерилизирани зеленчукови консерви.**
- 4. Избирайте пресни меса и риби вместо преработени или консервирани месни и рибни продукти.**
- 5. Препочитайте сирена с намалено съдържание на сол или заменете сиренето с мляко.** Млякото (прясно и кисело) съдържа много по-малко количество натрий в сравнение със сирената, но също е богато на калций.
- 6. Някои храни са богати на натрий, но нямат солен вкус:** зърнени закуски, кексове, пудинги, бисквити, десерти с ядки, карамелени бонбони и др. В тях солта се добавя за коригиране на вкуса – подчертаване на сладкия вкус, и за подобряване структурата на продуктите, съдържащи тесто. Консумирайте тези храни в умерени количества.
- 7. Преди да купите, прочетете етикета.**
 - Препочитайте продукти, в чийто етикет на съставките не пише, че има добавена сол.
 - На етикетите на някои от продуктите може да е отбелязано количеството натрий вместо сол. За да се изчисли съдържанието на сол, количеството натрий се умножава по 2,5.



- **Имайте предвид, че в етикета съдържанието на натрий/ сол се отнася за 100 г от продукта.** Ако консумирате по-голямо количество от него, тогава се увеличава и приема на сол.
- **Сравнявайте. Нивата на сол/натрий варират при едни и същи или сходни хранителни продукти.** Изберете продукти с по-ниско съдържание на сол.
- Някои широко използвани **добавки в преработените храни също съдържат натрий.** Такива например са консервантите: натриев бензоат (Е 211), натриев нитрит (Е 250) и натриев нитрат (Е 251); натриевите фосфати (Е 339), прилагани за различни цели в много храни; мононатриев глутамат (Е 621), използван широко за подобряване на вкуса. Те не повишават значително приема на натрий, но хората, които имат високо кръвно налягане, трябва да ги избягват, за да намалят натрия в храната си.
- Натрий се съдържа в **содата за хляб**, която представлява натриев бикарбонат, както и в **бакпулвера**, но те не са съществени източници на натрий в храненето.

СОЛТА В ХРАНАТА, КОЯТО ЯДЕМ НАВЪН

Повечето от хората в България предпочитат много солена храна. Това се отразява и на начина, по който се готви в заведенията. **А когато храната е пресолена, ние не усещаме истинския ѝ вкус**, защото голямото количество сол в ястието неутрализира Вкуса на самите продукти.

Основни причини за високото количество сол в заведенията за хранене

- **Солта често не се мери**, а се слага на око, според вкуса на готвача.
- **Усещането за солено на много готвачи, аналогично на голяма част от българското население, е ориентирано към по-високи нива на сол.**
- **Няма практика по желание на клиента да се предлага безсолна храна** и той да си соли сам.
- Последното издание на „Сборник рецепти за заведенията за обществено хранене“ (2008 г.), който е предназначен за основно помагало на готвачите, включва все още значителни количества сол в рецептите.



Когато **продуктът има пременция по отношение на съдържанието на натрия (солта)**, задължително се изписва тяхното количество в 100 г или на 100 мл продукт:
 „Храна с ниско съдържание на натрий/сол” – до 0,12 г натрий /0,3 г сол; „Храна с много ниско съдържание на натрий/сол” – до 0,04 г натрий / 0,1 г сол; „Храна, несъдържаща натрий” или „Храна, несъдържаща сол” – до 0,005 г натрий /0,0125 г сол.

Регламент на Европейския парламент от 2011 г. за предоставянето на информация за всички храни, предназначени за крайния потребител, въвежда задължително обявяване съдържанието на сол в преработените храни. За заведенията за обществено хранене предоставянето на тази информация е доброволно, но е стимул за намаляване количеството на солта в предлаганата храна и за обявяване на нейното съдържание в конкуренцията за клиенти, които се стремят към здравословно хранене. Приложението на регламента стартира от месец декември 2014 г.

Как да приемаме по-малко сол в заведенията?

- Ако ястието се приготвя след поръчката, **помолете готвача да не слага сол**, за да може Вие да го посолите съгласно Вашето предпочитание.
- **Попискайте соса и подправки за салатата да Ви бъдат поднесени отделно**, за да можете да сложите само толкова, колкото Вие желаете.
- **Избирайте ястия, включващи непреработени и неконсервирани храни** – месо вместо колбаси, шунка, пушено филе или бекон, прясна риба вместо пушени шпроти, салатата от пресни зеленчуци вместо туршия.
- **Включете повече пресни зеленчуци в менюто си** по формата на салатата, гарнитурите, предястията и основните ястия, избирайте десерти от пресни плодове.
- Предпочитайте **по-безсолни видове сирена**: вместо предястията или ястията, включващи солена сирена, избирайте такива с кисело мляко, зеленчуци, бобови и други **храни с минимално естествено съдържание** на натрий.
- Когато поръчвате **пица или сандвич**, нека са със **зеленчуци или пиле**, вместо със салам, шунка или бекон.

КОГАТО СМЕ ИНФОРМИРАНИ, МОЖЕМ ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ

Видове сол

Йодурираната готварска сол – препоръчителна за цялото население в България

Според българското законодателство солта за хранителни цели, независимо дали е трапезна, или за производство на храни, задължително трябва да е йодурирана.

Йодурирането на солта е част от националната програма за борба с йоддефицитните състояния. Те възникват вслегу



ствие на това, че почвата на много региони на страната е бедна на йод, в резултат на което водата и храните са с ниско съдържание на йод.

Сега солта се йодира с устойчивия на действието на светлината калиев йодат, вместо с използвания първоначално калиев йодид, поради което солта не се прогва в тъмни опаковки и не е необходимо да се съхранява на тъмно. За да се избегнат обаче загуби на йод под влияние на кислорода във въздуха, съхранявайте солта в затворени съдове и солете яденето, след като го готвите.

Солта за хранителни цели може да бъде получена чрез обработка на изкопаема естествена каменна сол, солена концентрация или чрез изпарителна инсталация от морска сол. Тя се йодира чрез обогатяване с калиев йодат. **Съдържанието на натриев хлорид в йодираната готварска, каменна и морска сол е еднакво високо – 98–99%.**

Повечето грузи видове сол (морска натурална, хималайска и гр.) съдържат различни минерали, но в минимални количества, и **96–98% натриев хлорид**, само с няколко процента по-малко от готварската сол. Поради това **те нямат съществени предимства и прекомерната им употреба създава същия риск за здравето.**

Диетична сол

Диетичната сол **съдържа средно 50% калиев хлорид**, останалото количество е натриев хлорид (готварска сол). Диетичната сол **гоставя наполовина по-малко количество натрий** от готварската сол и е **значителен източник на калий**. Калият намалява вредните ефекти на високия прием на натрий и съдейства за здравето на сърдечносъдовата система. Преди употребата на диетична сол трябва да се консултирате с лекар, защото при наличие на някои заболявания или прием на определени медикаменти съществува риск за повишаване над допустимите нива на количеството калий в организма.



Преди въвеждането на задължително използване на йодирана сол **йоддефицитните състояния** са представлявали значителен здравен проблем в България. Йодният дефицит по време на бременност може да предизвика сериозни увреждания на нервната система на плода: при децата забавя нервно-психическото развитие и растежа, при възрастните води до стерилност, спонтанни абортти, мъртви раждания, намалена работоспособност и гр.

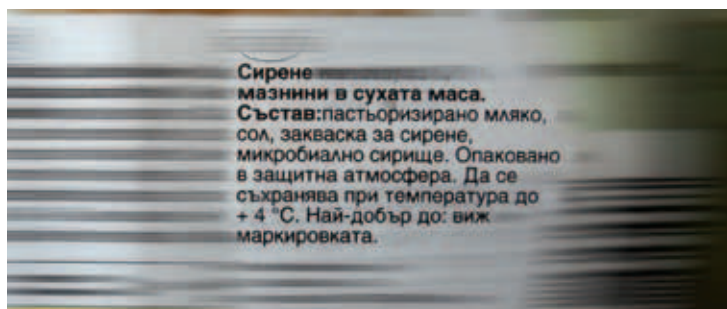


Проучване на Националния център по опазване на общественото здраве показва, че **основните източници на сол на българите** са хлябът, хлебните и местените продукти. Чрез тях постъпва от 34 до 47% от солта, която се консумира дневно с храната. Със сиренето се приема от 11 до 19% от солта, с месните продукти – средно 10%, а чрез туршиите – до 6%. Много сол се добавя при приготвянето на храната – от 28 до 34% от количеството на солта в храната.

Съдържание на натрий в храните

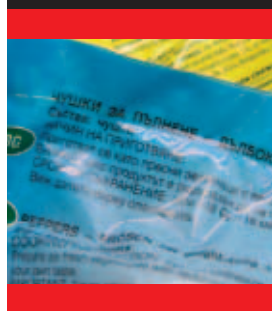
(Източник: База данни за състава на храните, НЦОЗА)

ГРУПИ ХРАНИ	НАТРИЙ (Г/ 100 Г ПРОДУКТ)	СОЛ (Г/100 Г ПРОДУКТ)*
ЗЪРНЕНИ/ТЕСТЕНИ ХРАНИ		
Ориз, макарони, спагети, сварени без сол	следи	следи
Хляб, различни видове	0,4–0,8	0,9–2,0
Баничка със сирене	0,74	1,85
Пица с кашкавал/сирене/колбаси	0,4–0,8	1,0–2,0
БОБОВИ ХРАНИ		
Зрял боб и леща, сварени без сол	0,003–0,005	0,007–0,012
Грах (пресен, замразен), сварен без сол	0,001–0,002	0,002–0,005
КАРТОФИ, КАРТОФЕНИ ПРОДУКТИ		
Картофи, варени без сол	0,007–0,009	0,017–0,022
Картофен чипс	0,4–0,8	1,0–2,0
ЗЕЛЕНЧУЦИ		
Зеленчуци пресни/варени без сол	0,001–0,01	0,002–0,02



Консервирани стерилизирани зеленчуци	0,15–0,46	0,35–1,15
Туришия – Маринована	1,6	4,0
Туришия – стерилизирана	0,6–0,8	1,5–2,0
Чушки – печени беле-ни стерилизирани	0,18–0,2	0,45–0,5
Лютеница, къпоолу	0,5–0,6	1,25–1,5
ПЛОДОВЕ		
Плодове, пресни	Следу	Следу
ЯДКИ		
Ядки – сурови (орехи, бадеми, лешници)	0,006–0,014	0,015–0,035
Солени печени фъс-тъци	0,4	1,0
МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ, ЯЙЦА		
Прясно мляко (козе, краве, овче)	0,042–0,055	0,1 –0,14
Кисело мляко	0,046–0,07	0,1–0,17
Сирене – саламурено	1,2–1,6	3,0–4,0
Кашкавал	0,72–1,2	1,8–3,0
Млечно масло, без-солно	0,011	0,03
Млечно масло, със сол	0,75	1,88
Яйце сурово (1 брой) – 40 г без черупка	0,056	0,14

Според проведеното проучване 66,0% от българите твърдят, че познават **Вредите от прекомерната** употреба на готварска сол, а 21,7% знаят, че това може да доведе до проблеми, но не знаят до какви точно. Около 3,9% са тези, които не смятат, че повишената употреба може да увреди здравето им, а 4,7% не се чувстват информирани по въпроса.



Прекомерната употреба на сол засяга над 80% от населението в България. **Негативните тенденции в навиците за хранене, предпоставка за висока консумация на сол, са свързани най-вече с употребата на храни с високо съдържание на сол (хляб, сирене, консервирани храни, туршии и др.), липса на навици за обезсоляване на храните с високо съдържание на сол, липса на навици за проверка на етикетите на хранителните продукти и прекомерното добавяне на сол в ежедневното хранене.**

ГРУПИ ХРАНИ	НАТРИЙ (Г/ 100 Г ПРОДУКТ)	СОЛ (Г/100 Г ПРОДУКТ)*
МЕСО, МЕСНИ ПРОДУКТИ, РИБА		
Прясно месо (свинско, телешко, говеждо, агнешко, пилешко)	0,050–0,110	0,12–0,27
Прясна риба (различни видове)	0,067–0,13	0,17–0,32
Риба тон, консерва	0,3	0,75
Пушена скумрия	0,75	1,88
Граен Варено-пушен салам „Стара планина“	1,4	3,5
Малотрайни колбаси „Стара планина“	0,88	2,2
Кайма „Стара планина“	0,76–0,8	1,91–2,0
Кебапчета, кюфтета, нагеници, карначета – суровци, „Стара планина“	0,8	2,0

*Еквивалентното количество сол (g) е изчислено чрез умножение на количеството натрий по 2,5.

Естественото съдържание на натрий в храните е в по-голямата си част под формата на натриев хлорид.

**НАМАЛЕТЕ ПРИЕМА НА СОЛ,
ЗАПАЗЕТЕ ВКУСА КЪМ ЖИВОТА!**



ИЗПОЛЗВАНИ ПОЛЕЗНИ ИЗТОЧНИЦИ НА ИНФОРМАЦИЯ

1. Наредба за изискванията за етикетуването и представянето на храните, в сила от 29.07.2001 г., приета с ПМС № 136 от 19.07.2000 г., обн. ДВ. бр. 62 от 28 юли 2000 г., изм. ДВ. бр. 40 от 19 април 2002 г., изм. ДВ. бр.19 от 28 февруари 2003г., изм. ДВ. бр.100 от 14 ноември 2003 г., изм. ДВ. бр. 98 от 5 ноември 2004г., изм. ДВ. бр.82 от 14 октомври 2005 г., изм. ДВ. бр. 20 от 7 март 2006 г., изм. ДВ. бр.75 от 18 септември 2007 г., изм. ДВ. бр.48 от 23 май 2008г., изм. ДВ. бр.47 от 22 юни 2010 г.

<http://www.org-bg.net/docs/Naredba20080703etiketi.pdf>

2. Наредба № 23 от 17 май 2001 г. за условията и изискванията за представяне на хранителната информация при етикетуването на храните, в сила от 13.06.2002 г., обн. ДВ. бр. 53 от 12 юни 2001 г., изм. ДВ. бр. 41 от 13 май 2005 г., изм. ДВ. бр. 74 от 15 септември 2009 г.

http://www.bapc-bg.com/naredbi/Naredba_23_2001_Etiket_info.pdf

3. Наредба за изискванията към състава и характеристиките на солта за хранителни цели, приета с ПМС № 23 от 30.01.2001 г., обн. ДВ. бр. 11 от 6 февруари 2001 г., изм. ДВ. бр. 96 от 9 ноември 2001 г., изм. ДВ. бр. 58 от 30 юли 2010 г.

4. Наредба № 23 от 19 юли 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението, издадена от Министерството на здравеопазването, Обн. ДВ. бр. 63 от 2 август 2005г.

<http://www.mh.government.bg/Articles.aspx?lang=bg-BG&pageid=391>

5. Препоръки за здравословно хранене на населението в България (Възрастно население, деца, бременни жени)

<http://www.mh.government.bg/ForThePacient.aspx?pageid=482&home=true&categoryid=3670>

6. Приложения на БДС за хляб, мляко и млечни продукти, месни продукти.

7. Количествено социологическо изследване „Познания и нагласи за промяна на поведението и уменията за здравословен начин на живот“, Ноема, 2010.

8. Национален център по опазване на общественото здраве, Национално проучване на храненето и хранителния статус на населението в България, 2004 г.

9. World Health Organization. Food and health in Europe: a new basis for action, WHO regional publications. European series No. 96, 2004

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/74417/E82161.pdf

10. World Health Organization. Noncommunicable diseases and mental health. Databases. <http://www.who.int/nmh/databases/en/>

11. How does salt effect children? Consensus Action on Salt & Health (CASH) <http://www.actiononsalt.org.uk/resources/factsheets/41883.pdf>

12. Guidelines Daily Amounts (GDAs)

http://gda.ciaa.eu/asp2/gdas_portions_rationale.asp?doc_id=130

13. The Nutrition Source.Lower Salt and Sodium: A Key to Good Health <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt/lower-sodium-and-salt/index.html>





ИНФОРМИРАНИ
и ЗДРАВИ