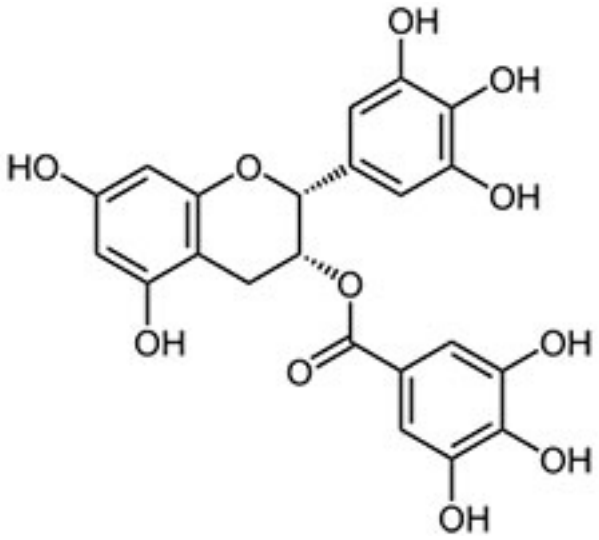


Несколько лет назад МОО РДА ввела Стандарт организации «Кофейная Единица» для этикеток пищевой продукции, содержащей кофеин. Но кофеин содержащие продукты содержат много других компонентов. В то время как содержание катехинов при употреблении зеленого чая и подобных напитков, как правило, безопасно, могут быть проблемы со здоровьем, когда и если они принимаются в качестве пищевой добавки или БАД с повышенным содержанием катехинов, говорится в докладе Европейского Управления по безопасности пищевых продуктов (EFSA).

Научное мнение от агентства науки ЕС обеспечивает оценку безопасности катехинов зеленого чая после того как научные работы в скандинавских странах были переданы дальше в Еврокомиссию относительно возможных вредных воздействий на печень.

В 2016 году, норвежский орган по безопасности продовольствия Mattilsynet (аналог РосПотребНадзора в РФ) предостерег всех от «злоупотребления зеленым чаем», экстрактов добавки катехина, в связи с сообщениями о повреждение печени. Власть указала на высокие уровни активного вещества EGCG (эпигалокатехин-3-галлат) в некоторых продуктах, где они были намного выше, чем просто от питья зеленого чая. Ранее исследователи приписывали EGCG лечебные противораковые свойства, положительное влияние на течение болезни Альцгеймера, расстройств памяти и внимания, ВИЧ – инфекции и при других патологиях.

Теперь дискуссионная панель ANS EFSA обеспечивала научное мнение по безопасности катехинов зеленого чая из диетических источников, включая подготовку пищи, использование как дополнения еды и настои. В своем докладе группа приходит к выводу

о том, что, хотя прием катехинов зеленого чая из настоев зеленого чая, как правило, безопасен, существует вероятность повреждения печени в результате добавления с дозами EGCG выше 800 мг в день.

EFSA сказал, что он не смог определить "безопасный уровень" для катехинов в пищевых добавках и в БАД, но отметил, что продукты зеленого чая – и, в частности, добавки – должны включать на этикетке содержание катехинов и долю EGCG.

Что такое катехины?

Катехины группа в составе смеси найденные в чае, плодоовощной продукции, шоколаде и вине. Они принадлежат к группе в составе названные фитонутриентами или флавоноидами, и были ассоциированы с разнообразной пользой здоровью при употреблении. EGCG является главным катехином присутствующим в зеленом чае. EGCG было рекомендовано к употреблению эндокринологами, диетологами в связи с разнообразием пользы здоровью на обычных низких уровнях потребления, но с риском повреждения печени на больших дозах.

Выносить ли содержание EGCG на этикетки товара?

“Группа экспертов рекомендовала, что исследования должны быть выполнены, чтобы определить предельно допустимую суточную дозу потребления – с изучением ответа гепатотоксичности (повреждений печени) от катехинов зеленого чая и изучить меж-и внутри видовой изменчивость чувствительности к катехинам,” и выразить научное мнение государства.

"Должны быть установлены максимальные пределы для алкалоидов пирролизидина при подготовке зеленого чая, включая другие дополнения в еду, в виду того что они могут внести вклад в гепатотоксичность.”

Рекомендации EFSA теперь будут представлены Европейской комиссии, которая примет решение о наиболее подходящих последующих мерах по управлению рисками.

История риска

В дополнение к предыдущим предупреждениям о безопасности, поступившим от норвежских властей, поступило несколько сообщений о том, что страны издают предупреждения или расследуют вопрос о безопасности добавок к зеленому чаю после ссылок на вопросы безопасности.

Статьи, опубликованные в Анналах внутренней медицины и Европейском журнале клинической фармакологии связаны десятки случаев повреждения печени на зеленый чай ЭГКГ. Недавно журнал Health Canada предупредила против зеленых таблеток чая после Федерального обзора безопасности-после того, как подросток избыточно принял таблетки и нуждался в диализе для печени. Между тем, в других отчетах были указаны еще случаи, когда мужчина в Австралии нуждался в трансплантации печени после «злоупотребления продуктами из зеленого чая» , а 16-летняя девушка в Англии, была доставлена в больницу с формой гепатита после избыточного приема «таблеток зеленого чая для похудения».

На момент первоначального предупреждения норвежский д-р Лука Буччини, управляющий директор итальянской фирмы «Гиббоново Консалтинг» сообщал, что вопрос был "хорошо известной проблемой, которая никогда не была действительно решена".

Есть ли риск ежедневного потребления зеленого чая?

Согласно новому мнению безопасности EFSA, дозы EGCG в 800 мг / сут могут быть связаны с начальными признаками повреждения печени.

“Пока нет никаких признаков повреждения печени в дозах менее 800 мг/день от зеленого чая или добавок из него, эксперты не смогли определить безопасную дозу, основанную на имеющихся данных”.

Согласно мнению, среднесуточное потребление EGCG в результате потребления настоев зеленого чая колеблется от 90 до 300 мг / сут , а для "потребителей высокого уровня", вероятно, будет составлять до 866 мг / сут.

Между тем, были найдены иные источники EGCG , которые обеспечивают дополнения еды, содержа в себе катехины зеленого чая с суточной дозой EGCG в границах 5 - 1, 000 мг/сут, для взрослого населения. В докладе также приводились данные 2013 года, в которых анализировалось содержание катехинов в 97 пищевых добавках, полученных от испытуемых находящихся в наркозависимости и принимающих лечение в медицинских организациях по поводу поражений печени (DILIN).

В этом исследовании 50% продуктов содержали хотя бы один катехин, но наличие катехинов не указывалось на этикетке в 40% всех случаев. По этим же данным, концентрация и состав катехинов варьировались в широких пределах. В добавках, которые объявили наличие катехинов на этикетке, группа сообщила о концентрациях в диапазоне от следовых (не обнаруживаемых) до 486 мг/ г. Между тем в добавках, не маркированных содержанием зеленого чая, концентрация катехинов была значительно ниже и варьировала всего от 3 мкг / г до 6 мг/г.

Пока российские ученые не занимались столь подробно исследованиями норм потребления EGCG. Но в одном из последних номеров журнала «Вопросы питания», том 86, 6/2017,с. 21-28 отечественные ученые подтвердили рекомендации Стандартов РДА, опубликованные несколько лет назад, о безопасности потребления 4 КЕ (Кофейных Единиц), равных 400 мг кофеина в сутки.

Несколько лет назад МОО РДА ввела Стандарт организации «Кофейная Единица» (htt p://www.diabetes-ru.org/ru/razdel-1/aif-populjarno-o-kofejnoj-edinitse) для этикеток пищевой продукции, содержащей кофеин. Но кофеин содержащие продукты содержат много других компонентов. В то время как содержание катехинов при употреблении

зеленого чая и подобных напитков, как правило, безопасно, могут быть проблемы со здоровьем, когда и если они принимаются в качестве пищевой добавки или БАД с повышенным содержанием катехинов, говорится в докладе Европейского Управления по

безопасности пищевых продуктов (EFSA).

Подробнее…

Научное мнение от агентства науки ЕС обеспечивает оценку безопасности катехинов зеленого чая после того как научные работы в скандинавских странах были переданы дальше в Еврокомиссию относительно возможных вредных воздействий на печень.

В 2016 году, норвежский орган по безопасности продовольствия Mattilsynet (аналог РосПотребНадзора в РФ) предостерег всех от «злоупотребления зеленым чаем», экстрактов добавки катехина, в связи с
сообщениями о повреждение печени. Власть указала на высокие уровни активного вещества
EGCG (эпигалокатехин-3-галлат)
в некоторых продуктах, где они были намного выше, чем просто
от питья зеленого чая. Ранее исследователи приписывали EGCG лечебные противораковые свойства, положительное влияние на течение болезни Альцгеймера, расстройств памяти и внимания, ВИЧ – инфекции и при других патологиях.

Теперь дискуссионная панель ANS EFSA обеспечивала научное мнение по безопасности катехинов зеленого чая из диетических источников, включая подготовку пищи, использование как дополнения еды и настои. В своем докладе группа приходит к выводу о том, что, хотя прием катехинов зеленого чая из настоев зеленого чая, как правило, безопасен, существует вероятность повреждения печени в результате добавления с дозами **EGCG выше 800 мг в день.**

EFSA сказал, что он не смог определить "безопасный уровень" для катехинов в пищевых добавках и в БАД, но отметил, что продукты зеленого чая – и, в частности, добавки – должны включать на этикетке содержание катехинов и долю EGCG.

Что такое катехины?

Катехины группа в составе смеси найденные в чае, плодоовощной продукции, шоколаде и вине. Они принадлежат к группе в составе названные фитонутриентами или флавоноидами, и были ассоциированы с разнообразной пользой здоровью при употреблении. EGCG
является главным катехином присутствующим в зеленом чае. EGCG было рекомендовано к употреблению эндокринологами, диетологами в связи с разнообразием пользы

здоровью на обычных низких
уровнях потребления, но с риском повреждения печени на больших дозах.

Выносить ли содержание EGCG на этикетки товара?

“Группа экспертов рекомендовала, что исследования должны быть выполнены, чтобы определить предельно допустимую суточную дозу потребления – с изучением ответа ге патотоксичности (повреждений печени) от катехинов зеленого чая и изучить меж-и внутри видовой изменчивость чувствительности к катехинам,” и выразить научное мнение государства.

"Должны быть установлены максимальные пределы для алкалоидов пирролизидина при подготовке зеленого чая, включая другие дополнения в еду, в виду того что они могут внести вклад в гепатотоксичность.”

Рекомендации EFSA теперь будут представлены Европейской комиссии, которая примет решение о наиболее подходящих последующих мерах по управлению рисками.

История риска

В дополнение к предыдущим предупреждениям о безопасности, поступившим от норвежских властей, поступило несколько сообщений о том, что страны издают предупреждения или расследуют вопрос о безопасности добавок к зеленому чаю после ссылок на вопросы безопасности.

Статьи, опубликованные в Анналах внутренней медицины и Европейском журнале клинической фармакологии связаны десятки случаев повреждения печени на зеленый чай ЭГКГ. Недавно журнал Health Canada предупредила против зеленых таблеток чая после Федерального обзора безопасности-после того, как подросток избыточно принял таблетки и нуждался в диализе для
печени. Между тем, в других отчетах были указаны еще случаи, когда мужчина в Австралии нуждался в трансплантации печени
после «злоупотребления продуктами из зеленого чая» , а 16-летняя девушка в Англии, была доставлена в больницу с формой гепатита после избыточного приема «таблеток зеленого чая для похудения».

На момент первоначального предупреждения норвежский д-р Лука Буччини, управляющий директор итальянской фирмы «Гиббоново Консалтинг» сообщал, что вопрос был "хорошо известной проблемой, которая никогда не была действительно решена".

Есть ли риск ежедневного потребления зеленого чая?

Согласно новому мнению безопасности EFSA, дозы EGCG в 800 мг / сут могут быть связаны с начальными признаками повреждения печени.

“Пока нет никаких признаков повреждения печени в дозах менее 800 мг/день от зеленого чая или добавок из него, эксперты не смогли определить безопасную дозу, основанную на имеющихся данных”.

Согласно мнению, среднесуточное потребление EGCG в результате потребления настоев зеленого чая колеблется от 90 до 300 мг / сут , а для

"потребителей высокого уровня", вероятно, будет составлять до 866 мг / сут.

Между тем, были найдены иные источники EGCG , которые обеспечивают дополнения еды, содержа в себе катехины зеленого чая с суточной дозой EGCG в границах 5 - 1, 000 мг/сут, для взрослого населения. В докладе также приводились данные
2013 года, в которых анализировалось содержание катехинов в 97 пищевых добавках,

полученных от испытуемых находящихся
в наркозависимости и принимающих лечение в медицинских организациях по поводу поражений печени (DILIN).

В этом исследовании 50% продуктов содержали хотя бы один катехин, но наличие катехинов не указывалось на этикетке в 40% всех случаев. По этим же данным, концентрация и состав катехинов варьировались в широких пределах. В добавках, которые объявили наличие катехинов на этикетке, группа сообщила о концентрациях в диапазоне от следовых (не обнаруживаемых) до 486 мг/ г. Между тем в добавках, не маркированных содержанием зеленого чая, концентрация катехинов была значительно ниже и варьировала всего от 3 мкг / г до 6 мг/г.

Пока российские ученые не занимались столь подробно исследованиями норм потребления EGCG. Но в одном из последних номеров журнала «Вопросы питания», том 86, 6/2017,с. 21-28 отечественные ученые подтвердили рекомендации Стандартов РДА, опубликованные несколько лет назад, о безопасности потребления 4 КЕ (Кофейных Единиц), равных 400 мг кофеина в сутки.