



На проходившей 25 мая 2022 г. в столице Киргизской Республике городе Бишкеке конференции ЕАЭС: Евразийский экономический союз (сокр. ЕАЭС – по армянски : Եվրասիական տնտեսական միություն, по белорусски Еўразійскі эканамічны саюз, по казахски Еуразиялык экономикалык одак, по киргизски - Евразиялык экономикалык биримдик) — международная организация региональной экономической интеграции, обладающая международной правосубъектностью и учреждённая Договором о Евразийском экономическом союзе. В ЕАЭС обеспечивается свобода движения товаров, а также услуг, капитала и рабочей силы, и проведение скоординированной, согласованной или единой политики в отраслях экономики. ЕАЭС создан в целях всесторонней модернизации, кооперации и повышения конкурентоспособности национальных экономик и создания условий для стабильного развития в интересах повышения жизненного уровня населения государств-членов выступил Президент МОО РДА М. Богомолов, где в частности в целях законотворческого процесса предложил новую Классификацию функциональных продуктов питания 2022.

©: 2022, М. Богомолов.

Проект ( основы) для (добровольной) сертификации функциональных продуктов питания «Классификация и идентификация функциональный продуктов питания ( ФПП)».

Функциональный продукт питания по ГОСТ Р 52349-2005 – специальный ( не специализированный!) пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового ( без

установленного диагноза!) населения, обладающий научно обоснованными и подтвержденными свойствами, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающий дефицит или восполняющий имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе функциональных пищевых ингредиентов.

Изучением ФУНКЦИЙ здорового человека занимается наука «нормальная физиология человека»

Если следовать этому принципу, то признаком ФПП может/должна выступать способность ВЛИЯНИЯ НА ФУНКЦИЮ ОРГАНИЗМА вне зависимости от того нарушена она или нет, а не влияние на ЗДОРОВЬЕ человека.

Функции здорового человека описываются в разделах НОРМАЛЬНОЙ ( не патологической!) физиологии - ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА, изучающей как раз НЕ НАРУШЕННЫЕ функции; что может/должно составить ОСНОВУ для ИДЕНТИФИКАЦИИ, КЛАССИФИКАЦИИ и маркетинговой отстройки ФПП от остальных продуктов питания оставаясь в экономически оправданных рамках исследований ( экспертиз) по методам, разработанным и используемым в нормальной физиологии уже сотнями лет. Использование иных ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ методов патологической физиологии или клинических методов не возбраняется . ПОЛУЧАЕМ первичную систематизацию, с которой уже можно далее работать.

Учитывая, что по ГОСТ Р 52349-2005 Функциональный пищевой ингредиент - вещество или комплекс веществ животного, растительного, микробиологического, минерального происхождения или идентичные натуральным, входящие в состав функционального пищевого продукта в количестве не менее 15% от суточной физиологической потребности, в расчете на одну порцию продукта, обладающие способностью оказывать научно обоснованный и подтвержденный эффект на одну или несколько физиологических функций, процессы обмена веществ в организме человека при систематическом употреблении содержащего их функционального пищевого продукта. Учитывая, наличие физиологических норм (показателей) для различных функциональных систем человека, например, таких как пульс, частота, объем дыхания, количество мочи фильтруемой в единицу времени, скорость проведения импульса по нервному волокну, скорость кровотока по магистральным сосудам и в капиллярном русле, кислотность желудочного сока, количество эритроцитов и других клеток в микролитре крови, частоту, высоту и форму зубцов ЭЭГ и ЭКГ, ФКГ; активность печеночных ферментов типа АлАт, АсАт; нормальный тощачковый интервал содержание глюкозы в крови, фракций липидов; остроту зрения, слуха, тактильной и вибрационной чувствительности; нормальную возрастную частоту половых актов и содержание стероидных гормонов в крови; коэффициенты интеллектуального развития IQ,

психические характеристики типа MMPI; нормальная продолжительность сна и бодрствования; способность запоминать в единицу времени определённое количество байт информации; способность выполнять определённое количество трудовых функций в единицу времени ( нормирование труда) и множества других физиологических ( не клинических!!!) показателей МОЖНО установить зависимость этих функций от потребляемых продуктов и питания в рамках ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ.

Если следовать ГОСТу Р 52349-2005 , по которому **Функциональный пищевой ингредиент** содержится в составе функционального пищевого продукта в количестве не менее 15% от суточной физиологической потребности, то и ПОЗИТИВНОЕ изменение нормальной физиологической функции у здорового человека должно произойти не **менее чем на 15%** от исходного значения в рамках физиологических норм, что легко установить разработанными столетиями методами исследований нормальной физиологии. Иначе говоря, при идентифицирующей и классифицирующей оценке эффективности Функционального Продукта Питания оценивается уровень УЛУЧШЕНИЯ, укрепления ЗДОРОВЬЯ , а не уровень влияния на БОЛЕЗНЬ, как это принято для СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ по ТР ТС 027 -2012 ( не специального продукта по ГОСТу Р 52349-2005 ).

На основе изложенного предлагаем Проект ( основы) для (добровольной) сертификации функциональных продуктов питания «Классификация и идентификация функциональный продуктов питания ( ФПП)». Чтобы не перегружать первичный материал излишними перечислениями продуктов приводим в каждой из 24 Двдцати четырех групп Функциональных Продуктов Питания наглядные примеры. Для составления таких примеров легко воспользоваться ныне забываемой клинической классификацией диет с 1 – й по 15 - ю по М. Певзнеру , которую сравнительно легко соотнести с классификацией функций организма здорового человека в НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ человека. Составление РЕЕСТРА находящихся на рынке и разрабатываемых продуктов питания и пищевых ингредиентов претендующих на функциональность является предметом обсуждения в следующем файле о продвижении на рынок функциональных продуктов.

## **1. Продукты влияющие на физиологию клетки ( ИНДИВИДУАЛЬНОЕ питание – появится в РФ в будущем).**

1.м. Микроскопические и иные способы исследования Функции клетки и ее органелл.

1.2. Продукты влияющие на структурно-функциональные характеристики клеточной мембраны (фосфолипиды – ЕРL, лецитин, ликопин, холестерин, МНЖК, ПНЖК,...).  
Масла растительные и продукты их переработки, овощи, содержащие жирорастворимые компоненты; Продукты влияющие на Первичный и Вторичный транспорт веществ .  
Продукты влияющие на Ионные каналы.

## **2. Продукты влияющие на Общую физиологию возбудимых тканей**

2.М. Критерии для оценки возбудимости.

## **3. Продукты влияющие на Сенсорные рецепторы, нервные волокна, нервно-мышечный синапс .**

«Курареподобные» продукты питания: трава живокость.

## **4. Продукты влияющие на Физиологию мышц.**

Карнитин содержащие продукты ( мясо и продукты мясопереработки), витамины группы В и иное.

## **5. Продукты влияющие на регуляторные функции, на Функции гематоэнцефалического барьера .**

Богатые триптофаном продукты, снижающие выраженность гиперпроинсулинемии и инсулинорезистентности: богаты триптофаном продукты, которые почти целиком состоят из углеводов, такие, например, как хлеб, бананы, шоколад, инжир, или чистые углеводы: столовый сахар или фруктоза.

Алкоголь содержащие продукты.

## **6. Продукты влияющие на Функции Центральной нервной системы.**

Продукты, влияющие на медиаторы и рецепторы ЦНС, на координационную деятельность ЦНС, на торможение в ЦНС

Продукты влияющие на Интегративную роль нервной системы.

6.М. Методы исследования центральной нервной системы .

## **7. Продукты влияющие на Вегетативную нервную систему .**

Диета при ВСД сбалансирована. В меню входят блюда, содержащие достаточное количество белка, витаминов, микроэлементов.

## **8. Продукты влияющие на Гормональную регуляцию функций организма на обмен ( метаболизм) .**

Этикеточные надписи: ХЕ, Гликемический Эффект и Гликемический индекс, кальцийсодержащие продукты ( творог, фисташки, морепродукты...), D 3 содержащие продукты ( рыбий жир), мелатонинсодержащие продукты ( вишнёвый сок), ....  
Пектины, клетчатка, инулин, ....

Соль поваренная.

8.п. Половые железы . Продукты влияющие на фертильность, потенцию, половые функции.

нежирное красное мясо, яйца, красная рыба и устрицы, орехи, молоко и кисломолочная продукция

шпинат и листовая зелень, растительные масла, овощи и фрукты, специи (имбирь, корица, острый перец)

Андроген и эстрогенсодержащие продукты, Андроген и эстроген стимулирующие продукты.

Пиво.

## **9. Продукты влияющие на Систему крови.**

Гемсодержащие продукты, В 12 содержащие продукты, витамин Н ( капуста)

Гепарин-содержащие продукты.

## **10. Продукты влияющие на Систему дыхания . Лук, чеснок, душица.**

Следует избегать чрезмерного употребления переработанных и рафинированных продуктов, делать ставку на сезонные продукты, такие как: свекла, зеленый чай, черника, помидоры, орехи и семена, они увеличивают объем легких. Апельсины, лимоны и цитрусовые продукты тоже должны быть в изобилии. Чеснок и куркума - мощные продукты, богатые антиоксидантами, которые обладают противовирусными свойствами.

## **11. Продукты влияющие на Систему кровообращения.**

K-содержащие продукты ( курага, финики, изюм...), бедные Na продукты ( овощи... ), соль безнатриевая, обогащённая калием

## **12. Продукты влияющие на Лимфатическую систему. Товарный знак «Сыродесный продукт».**

Фрукты и овощи составляют основу питания. В идеале они должны быть в сыром виде. В сырой растительной пище содержатся ферменты, которые помогают расщеплять токсины. Клетчатка, из которой в основном и состоит растительная пища, очищает и предотвращает перегрузку пищеварительной системы. Кроме того, сырые овощи и фрукты обычно содержат высокий процент жидкости, что также способствует очищению лимфатической системы – без достаточного увлажнения лимфоток замедляется. Огурцы, лимоны, арбузы являются примерами лучшей увлажняющей пищи. Также во время диеты для очищения лимфы следует употреблять продукты, повышающие иммунитет. А это морковь, свекла, красный перец, листовая зелень. Эти овощи можно кушать по несколько раз в день. Если стоит задача усилить лимфоток, тогда полезно употреблять острые продукты, такие как кайенский перец и свежий хрен.

## **13. Продукты влияющие на Систему пищеварения .**

Кислые и щелочные продукты ( pH), влияющие на состояние голода и насыщения ( пектины, эндорфинсодержащие, богатые глюкозой – финики, сок виноградный....), каши для разваривания, йогурты и проч.

13.п. Продукты влияющие на Физиологию печени.

Витаминсодержащие продукты ....., желчегонные ( сорбитол, Магний содержащие продукты)

## **14. Продукты влияющие на Обмен веществ и энергии. Питание. Терморегуляцию .**

Очень, очень обширная группа продуктов. Почти все.

### **15. Продукты влияющие на Выделительную систему .**

В последние годы в продаже появился широкий ассортимент сушёных овощей и фруктов в фасовке 30 – 1000 граммов:

Арбузы, дыни. Зеленые яблоки содержат много пектина, натрия. Цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины – продукты, оказывающие выраженное мочегонное, желчегонное действие. Мандарины полезны при нарушениях работы печени, почек. Грейпфрут. Груши. Гранат. Ананас. Персик. Айва.

15.м. Методы исследования выделительной функции почек .

### **16. Продукты влияющие на Сенсорные системы .**

16.з. Продукты влияющие на Систему зрения: Витамин и провитамин А и иное ( морковь...).

16.с. Система слуха .

Влияние на волосковые клетки: паприка, болгарский перец и квашеная капуста. Зелёный чай.

16.пт. Системы положения тела: алкоголь

16.во. Системы вкуса и обоняния: в том числе аромасла и специи ( отдельный файл – Классификация РДА специй и Классификация РДА аромасел).

## **17. Продукты влияющие на Систему боли**

17.1. Болевая система ( усиление боли) : алкогольсодержащие.

17.2. Обезболивающая система (мате де кока, продукты на основе конопли).

## **18. Продукты влияющие на Высшую нервная деятельность .**

Чай, кофе, мате, шоколад.

18.1.м. Методы исследования высшей нервной деятельности .

18. г. Продукты с гипногенным действием, влияющие на сон и сновидения, научение, память.

Масло лаванды, перечной мяты, базилика, аниса. Показали эффективность в ослаблении приступов мигрени. Белокопытник (*Petasites hybridus*). Конопля и грибы рода *Psilocybe*. Показали эффективность при мигрени . Однако их применение противоречит законодательству РФ. Экстракт коры ивы. Содержит обезболивающее вещество — ацетилсалициловую кислоту. Имбирь. Имбирный порошок.  
Кофеин в составе кофе, чая, мате. Показал эффективность в сочетании с иными продуктами.

Кориандр. Сироп кориандра. Корень Донг-кай (*Angelica sinensis*). Валериана. Пиретрум (*Tanacetum parthenium*)

Использование галлюциногенов не является легальным ( мясо лосося, объевшегося мухоморов).

Недостаточно доказательств: Розмарин, липа, черенки сырого картофеля, жимолость, хрен, коровяк, тысячелистник обыкновенный, тиберри, сушёные черешни, алекост, бананы, шпинат, белок лосося, арбуз, хмель обыкновенный, бетони, эводия.  
Доказательств эффективности недостаточно.

## **19. Продукты влияющие на Психическую деятельность и поведение.**

19.э. Эмоции и потребности ( кондитерские изделия, мясо, алкоголь).

19.м. Психическая деятельность и электроэнцефалограмма .

## **20. Продукты влияющие на Биологические ритмы .**

Фасованные продукты для смены ритма питания для туристов при перелётах через часовые пояса и т.п.

## **21. Продукты влияющие на Адаптивные механизмы организма .**

21.м. Характеристика и классификация адаптивных механизмов

21.р. Продукты влияющие на резистентность организма

21.фн. Адаптация к обычной физической нагрузке и гипокинезии. Гипокалорийные продукты.

21.5. Защита от микробов и чужеродных тел.

## **22. Продукты влияющие на Экологию человека и основы валеологии .**

Торговая марка ОРГАНИК.

## **23. Продукты влияющие на Физиологию трудовой деятельности .**

Для разной интенсивности физической нагрузки и для разных видов деятельности.

## **24. Продукты влияющие на Воспроизведение .**

Стероид-содержащие и стероид- стимулирующие продукты питания.

24.1. Продукты питания для физиологической беременности.

24.2. Продукты влияющие на Половое развитие человека .

24.3. Продукты влияющие на Половое поведение .

Функциональный продукт питания по ГОСТ Р 52349-2005 – специальный ( не специализированный!) пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового ( без установленного диагноза!) населения, обладающий научно обоснованными и подтвержденными свойствами, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающий дефицит или восполняющий имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе функциональных пищевых ингредиентов.

Изучением ФУНКЦИЙ здорового человека занимается наука «нормальная физиология человека»

Если следовать этому принципу, то признаком ФПП может/должна выступать способность ВЛИЯНИЯ НА ФУНКЦИЮ ОРГАНИЗМА вне зависимости от того нарушена она или нет, а не влияние на ЗДОРОВЬЕ человека.

Функции здорового человека описываются в разделах НОРМАЛЬНОЙ ( не патологической!) физиологии - ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА, изучающей как раз НЕ НАРУШЕННЫЕ функции; что может/должно составить ОСНОВУ для ИДЕНТИФИКАЦИИ, КЛАССИФИКАЦИИ и маркетинговой отстройки ФПП от остальных продуктов питания оставаясь в экономически оправданных рамках исследований ( экспертиз) по методам, разработанным и используемым в нормальной физиологии уже сотнями лет. Использование иных ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ методов патологической физиологии или клинических методов не возбраняется . ПОЛУЧАЕМ первичную систематизацию, с которой уже можно далее работать.

Учитывая, что по ГОСТ Р 52349-2005 **Функциональный пищевой ингредиент** - вещество или комплекс веществ животного, растительного, микробиологического, минерального происхождения или идентичные натуральным, входящие в состав функционального пищевого продукта в количестве **не менее 15%**

от суточной физиологической потребности, в расчете на одну порцию продукта, обладающие способностью оказывать научно обоснованный и подтвержденный эффект на одну или несколько физиологических функций, процессы обмена веществ в организме человека при систематическом употреблении содержащего их функционального пищевого продукта. Учитывая, наличие физиологических норм

(показателей) для различных функциональных систем человека, например, таких как пульс, частота, объем дыхания, количество мочи фильтруемой в единицу времени, скорость проведения импульса по нервному волокну, скорость кровотока по магистральным сосудам и в капиллярном русле, кислотность желудочного сока, количество эритроцитов и других клеток в микролитре крови, частоту, высоту

и форму зубцов ЭЭГ и ЭКГ, ФКГ; активность печеночных ферментов типа АлАт, АсАт; нормальный тощачковый интервал содержание глюкозы в крови, фракций липидов; остроту зрения, слуха, тактильной и вибрационной чувствительности; нормальную возрастную частоту половых актов и содержание стероидных гормонов в крови; коэффициенты интеллектуального развития

IQ

, психические характеристики типа

ММРІ

; нормальная продолжительность сна и бодрствования; способность запоминать в единицу времени определенное количество байт информации; способность выполнять определенное количество трудовых функций в единицу времени ( нормирование труда) и множества других физиологических ( не клинических!!!) показателей МОЖНО установить зависимость этих функций от потребляемых продуктов и питания в рамках ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ.

Если следовать ГОСТу Р 52349-2005 , по которому Функциональный пищевой ингредиент содержится в составе функционального пищевого продукта в количестве не менее 15% от суточной физиологической потребности, то и ПОЗИТИВНОЕ изменение нормальной физиологической функции у здорового человека должно произойти не менее чем на 15% от исходного значения в рамках физиологических норм, что легко установить разработанными столетиями методами исследований нормальной физиологии. Иначе говоря, при идентифицирующей и классифицирующей оценке эффективности Функционального Продукта Питания оценивается уровень УЛУЧШЕНИЯ, укрепления ЗДОРОВЬЯ , а не уровень влияния на БОЛЕЗНЬ, как это принято для СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ по ТР ТС 027 -2012 ( не специального продукта по ГОСТу Р 52349-2005 ).

На основе изложенного предлагаем Проект ( основы) для (добровольной) сертификации функциональных продуктов питания «Классификация и идентификация функциональный продуктов питания ( ФПП)». Чтобы не перегружать первичный материал излишними перечислениями продуктов приводим в каждой из 24 Двадцати четырех групп Функциональных Продуктов Питания наглядные примеры. Для составления таких примеров легко воспользоваться ныне забываемой клинической классификацией диет с 1 – й по 15 - ю по М. Певзнеру , которую сравнительно легко соотнести с классификацией функций

организма здорового человека в НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ человека. Составление РЕЕСТРА находящихся на рынке и разрабатываемых

продуктов питания и пищевых ингредиентов претендующих на функциональность является предметом обсуждения в следующем файле о продвижении на рынок функциональных продуктов.

### **1. Продукты влияющие на физиологию клетки ( ИНДИВИДУАЛЬНОЕ питание – появится в РФ в будущем).**

1.м. Микроскопические и иные способы исследования Функции клетки и ее органелл.

1.2. Продукты влияющие на структурно-функциональная характеристики клеточной мембраны (фосфолипиды – EPL, лецитин, ликопин, холестерин, МНЖК, ПНЖК,...). Масла растительные и продукты их переработки, овощи, содержащие жирорастворимые компоненты;

Продукты влияющие на

Первичный и Вторичный транспорт веществ . Продукты влияющие на Ионные каналы.

### **2. Продукты влияющие на Общую физиологию возбудимых тканей**

2.М. Критерии для оценки возбудимости.

### **3. Продукты влияющие на Сенсорные рецепторы, нервные волокна, нервно-мышечный синапс .**

«Курареподобные» продукты питания: трава живокость.

### **4. Продукты влияющие на Физиологию мышц.**

Карнитин содержащие продукты ( мясо и продукты мясопереработки), витамины группы В и иное.

#### **5. Продукты влияющие на регуляторные функции, на Функции гематоэнцефалического барьера .**

Богатые триптофаном продукты, снижающие выраженность гиперпроинсулинемии и инсулинорезистентности: богаты триптофаном продукты, которые почти целиком состоят из углеводов, такие, например, как хлеб, бананы, шоколад, инжир, или чистые углеводы: столовый сахар или фруктоза.

Алкоголь содержащие продукты.

#### **6. Продукты влияющие на Функции Центральной нервной системы.**

Продукты, влияющие на медиаторы и рецепторы ЦНС, на координационную деятельность ЦНС, на торможение в ЦНС

Продукты влияющие на Интегративную роль нервной системы.

6.М. Методы исследования центральной нервной системы .

#### **7. Продукты влияющие на Вегетативную нервную систему .**

Диета при ВСД сбалансирована. В меню входят блюда, содержащие достаточное количество белка, витаминов, микроэлементов.

## **8. Продукты влияющие на Гормональную регуляцию функций организма на обмен ( метаболизм) .**

Этикеточные надписи: ХЕ, Гликемический Эффект и Гликемический индекс, кальцийсодержащие продукты ( творог, фисташки, морепродукты...), D 3 содержащие продукты ( рыбий жир), мелатонинсодержащие продукты ( вишнёвый сок), ....

Пектины, клетчатка, инулин, ....

Соль поваренная.

## **8.п. Половые железы . Продукты влияющие на фертильность, потенцию, половые функции.**

нежирное красное мясо, яйца, красная рыба и устрицы, орехи, молоко и кисломолочная продукция

шпинат и листовая зелень, растительные масла, овощи и фрукты, специи (имбирь, корица, острый перец)

Андроген и эстрогенсодержащие продукты, Андроген и эстроген стимулирующие продукты.

Пиво.

## **9. Продукты влияющие на Систему крови.**

## **Гемсодержащие продукты, В 12 содержащие продукты, витамин Н ( капуста)**

Гепарин-содержащие продукты.

### **10. Продукты влияющие на Система дыхания . Лук, чеснок, душица.**

Следует избегать чрезмерного употребления переработанных и рафинированных продуктов, делать ставку на сезонные продукты, такие как: свекла, зеленый чай, черника, помидоры, орехи и семена, они увеличивают объем легких. Апельсины, лимоны и цитрусовые продукты тоже должны быть в изобилии. Чеснок и куркума - мощные продукты, богатые антиоксидантами, которые обладают противовирусными свойствами.

### **11. Продукты влияющие на Система кровообращения.**

К-содержащие продукты ( курага, финики, изюм...), бедные Na продукты ( овощи... ), соль безнатриевая, обогащённая калием

### **12. Продукты влияющие на Лимфатическую систему. Товарный знак «Сыродческий продукт».**

Фрукты и овощи составляют основу питания. В идеале они должны быть в сыром виде. В сырой растительной пище содержатся ферменты, которые помогают расщеплять токсины. Клетчатка, из которой в основном и состоит растительная пища, очищает и предотвращает перегрузку пищеварительной системы. Кроме того, сырые овощи и фрукты обычно содержат высокий процент жидкости, что также способствует очищению лимфатической системы – без достаточного увлажнения лимфоток замедляется. Огурцы, лимоны, арбузы являются примерами лучшей увлажняющей пищи. Также во время диеты для очищения лимфы следует употреблять продукты, повышающие иммунитет. А это морковь, свекла, красный перец, листовая зелень. Эти овощи можно кушать по несколько раз в день. Если стоит задача усилить лимфоток,

тогда полезно употреблять острые продукты, такие как кайенский перец и свежий хрен.

### **13. Продукты влияющие на Система пищеварения .**

Кислые и щелочные продукты ( рН), влияющие на состояние голода и насыщения ( пектины, эндорфинсодержащие, богатые глюкозой – финики, сок виноградный....), каши для разваривания, йогурты и проч.

#### **13.п. Продукты влияющие на Физиологию печени.**

Витаминсодержащие продукты ....., желчегонные ( сорбитол, Магний содержащие продукты)

### **14. Продукты влияющие на Обмен веществ и энергии. Питание. Терморегуляцию .**

Очень, очень обширная группа продуктов. Почти все.

### **15. Продукты влияющие на Выделительную систему .**

В последние годы в продаже появился широкий ассортимент сушёных овощей и фруктов в фасовке 30 – 1000 граммов:

Арбузы, дыни. Зеленые яблоки содержат много пектина, натрия. Цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины – продукты, оказывающие выраженное мочегонное, желчегонное действие. Мандарины полезны при нарушениях работы печени, почек. Грейпфрут. Груши. Гранат. Ананас. Персик. Айва.

15.м. Методы исследования выделительной функции почек .

## **16. Продукты влияющие на Сенсорные системы .**

16.з. Продукты влияющие на Систему зрения: Витамин и провитамин А и иное ( морковь...).

16.с. Система слуха .

Влияние на волосковые клетки: паприка, болгарский перец и квашеная капуста. Зелёный чай.

16.пт. Системы положения тела: алкоголь

16.во. Системы вкуса и обоняния: в том числе аромасла и специи ( отдельный файл – Классификация РДА специй и Классификация РДА аромасел).

## **17. Продукты влияющие на Систему боли**

17.1. Болевая система ( усиление боли) : алкогольсодержащие.

17.2. Обезболивающая система (мате де кока, продукты на основе конопли).

## **18. Продукты влияющие на Высшую нервная деятельность .**

Чай, кофе, мате, шоколад.

18.1.м. Методы исследования высшей нервной деятельности .

### **18. г. Продукты с гипногенным действием, влияющие на сон и сновидения, научение, память.□□**

Масло лаванды, перечной мяты, базилика, аниса. Показали эффективность в ослаблении приступов мигрени. Белокопытник (*Petasites hybridus*). Конопля и грибы рода *Psilocybe*. Показали эффективность при мигрени . Однако их применение противоречит законодательству РФ. Экстракт коры ивы. Содержит обезболивающее вещество — ацетилсалициловую кислоту. Имбирь. Имбирный порошок.

Кофеин в составе кофе, чая, мате. Показал эффективность в сочетании с иными продуктами.

Кориандр. Сироп кориандра. Корень Донг-кай (*Angelica sinensis*). Валериана. Пиретрум (*Tanacetum parthenium*).

Использование галлюциногенов не является легальным ( мясо лося, объевшегося мухоморов).

Недостаточно доказательств: Розмарин, липа, черенки сырого картофеля, жимолость, хрен, коровяк, тысячелистник обыкновенный, тиберри, сушёные черешни, алекост, бананы, шпинат, белок лосося, арбуз, хмель обыкновенный, бетони, эводия.  
Доказательств эффективности недостаточно.

### **19. Продукты влияющие на Психическую деятельность и поведение.**

19.э. Эмоции и потребности ( кондитерские изделия, мясо, алкоголь).

19.м. Психическая деятельность и электроэнцефалограмма .

20. Продукты влияющие на Биологические ритмы .

Фасованные продукты для смены ритма питания для туристов при перелётах через часовые пояса и т.п.

**21. Продукты влияющие на Адаптивные механизмы организма .**

21.м. Характеристика и классификация адаптивных механизмов .

21.р. Продукты влияющие на резистентность организма .

21.фн. Адаптация к обычной физической нагрузке и гипокинезии. Гипокалорийные продукты.

21.5. Защита от микробов и чужеродных тел.

22. Продукты влияющие на Экологию человека и основы валеологии .

Торговая марка **ОРГАНИК.**

### **23. Продукты влияющие на Физиологию трудовой деятельности .**

Для разной интенсивности физической нагрузки и для разных видов деятельности.

### **24. Продукты влияющие на Воспроизведение .**

Стероид-содержащие и стероид- стимулирующие продукты питания.

24.1. Продукты питания для физиологической беременности.

24.2. Продукты влияющие на Половое развитие человека .

24.3. Продукты влияющие на Половое поведение .