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 белоруски 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 каппилярном 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 тощаковый 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 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 жирораствоимые 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 .

«Кураreподобные» 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 продукы (курага, финики, изюм…), бедные Na продукты (овощи…), соль безнатриевая, обогащённая калием

12. Продукты влияющие на Лимфатическую систему. Товарный знак «Сыроедческий 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 развариваний, 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 аромамасла и специи (отдельный файл – Классификация РДА специй и Классификация РДА аромамасел).

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 .

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 каппилярном 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 тощаковый 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 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 жирораствоимые 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 .

«Кураreподобные» 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 гематоэнцефаличес кого 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 проду кты.

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 продукы (курага, финики, изюм…), бедные Na продукты (овощи…), соль безнатриевая, обогащённая калием

12. Продукты влияющие на Лимфатическую систему. Товарный знак «Сыроедческий 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 развариваний, 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 аромамасла и специи (отдельный файл – Классификация РДА специй и Классификация РДА аромамасел).

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. Пиретру м (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 .