



?????????, ?????????, ?????, ?????????, ?????????? ?????????, ?????????, ?????????, ??????????.  
???? ?? ?? ????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????  
????? ?? ?????? ?? ?????????? ?????????? ? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????.

????????? ?????????? ?? ?? ?????????????? ???/??? 2001. ?????????? ?????????, ?? ??? ?????????????? ?????????  
????????? ?? ?????????????? ? ??? ?????????????????? ?????????????????? ? ?????????? ?????? ?? ?????????????? ?????? ??????????  
?? ??????????. ? ?????????????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????  
????????? ?????????????? ?????????? ? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????  
????? ??? ??????????????????, ?????? ?? ?????????????? ? ?????????????? ? ?????????????????? ? ?????????? ?????????? ?????  
DRI (Dietary Reference Intake) ??? ?????????? ?????????? ?? ?? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ? ??  
????? ?????????????????? ?????????????? ??????????. ? ?????????? ?? ??, ?????????????? ?? ???, ?????????  
?????????????????????, ?????????? ?? ?????? ?? ? ?????? ?? ?? ?????????????? ???. ?????????????? ??? ? ??????  
????????????? ?????????????? ??????????. ? ?????????? ?????????, ?????????????? ?? ?????????????? ?????????? ?? ?????  
????????????? ?????????????? ? ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ??????????????????. ?????????????? ?? ?????????? ??  
????????????? ?????????? ?????????????? ? ?????????????? 95-97% ?????????? ?????? ?????????????????? ?????????? ?????? ? ?? ?????  
????? ?????????????????? ? ?????????????? ??????????. ?????????????? ?????? ?? ?????????????? ?? ?????????????????????? ? ?????????????????? ??  
????? ?????????????????, ?????????????????? ?? ? ?? ??????: 1. ?????????????? ?????????????? (dietary reference values – DRVs);  
2. ?????????? ? ??????????; 3. ?????????? ?? ?????????? (FBDG).

?? ?????????? ? ?????????? ?? ?????? ??????????????, ?????????????? ?????????????? ?? ?????????? ?? ?????????? ??  
????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????. ??? ?????? ?????????????? ?????????? ? ?????????? ?????? ?? ??????????????  
????????? ? ?????????????? ?????????, ? ?????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????????????? ?????????? ???. ? ?? ?  
?? ?????? ?????? ?? ?????? ?? ?????????????? ?????????????????? ?????????, ?????????? ?????? ?????????????? ??  
????????????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?? ?????????????? ? ?????? ?? ?????????? ?????????????? ? ?????????  
????????????????? ?????? ?????????????????? ?????? ? ?. ?? ?? ?? ?????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??  
????????????????? ?????? ? ?????????? ?????????.

**????????????????? – ?????????????? ?????????????? ??????????**. ??? ?? ?????????? ?????????? ?????? ?????????????  
????????????????? ?? ?????????????????? ?????????? ?????????????, ?????????????????????, ?????????????????? ?????????? ?? ?????, ? ?????  
????????? ?? ?? ?????? ?????????????????: ?? ?????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ? ?? ?? ?????????????? ??  
?? ?????????? ? ??????????. ?? ?????????? ?? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ?????????????? ?? ?????? ??  
????????????? ?? ??????. ?? ?? ?????? ? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????????? ??  
????????????????, ?????????????????? ?????????? ? ?????? ?????? ?????????????? ? ?????????????????? ?????????????, ?? ??  
?????????????????, ?? ? ?????? ? ?? ?? ??????, ?? ?? ??????????????. ?? ?? ?????? ?? ?? ?????????????? ??????????????  
?????????. ?? ?? ?????????? ??????, ?? ?? ?????????????? ?????????????????? ?? ?????????? ?????????????? ? ?????????? ?????????????  
????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????? ?? ?????? ?????????????? ??????????????????. ?????  
????????????????? ?????????????? ?????? ?? ?????? ?????????????? ? ?????????????????? ?????????????? ?????? ?? ?? ?? ?????????????? ??  
????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????? ?????? ?????????????????????  
????????????? ? ?????????????????? ?? ?????? ??????????????????. ?? ?? ?????? ?? ?????????????, ?????????????????, ?????????????  
????????????? ?????????? ? ???. ?????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ??????????????/?????????????????/????????????????? ??????  
?? ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????????? ??????????. ?? ?????? ?? ?????????,  
????? ?? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????? ? ?????????? ?????????????????? ?????????? ?????????, ? ?????? ?? ? ??????????  
????????? ?????????????????? ?????????.

? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ????????????????????? – ?????????????? ?????????????? ?????????? (M?T).  
????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?? ?????????? ?? ?? ?????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?  
????????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????????????/????????????????? ?????? ? ?????? ?????????? ??????????, ?????????? ??  
????????? ?????????????????? ??????. ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??????????????, ?? ?? ?????????????? ?????????? ? ??????  
????????????? ?????????????? ?????? ??????????????. ?? ?????? ?????? ?????????????? ?? ?????????????????????, ?? ?????????? ??????,  
?????????, ?????????, ?? ?????????? ?????????????????? ?????????????????? ?? ?? ?????????????????? ?????????????????? –  
????????????????????????? ??????????. ?? ? ?????? ?????????????????? ?? ?????? ?????? ?????????????????? ? ?????????? ?????????????????  
????????????????????? ??????, ?????? ?????? ? ?????????????????????????, ?????????? ?? ??????????????????????????. ?????? ?????  
????????????? ?? ?????, ? ?? ?????????? ? ?????????????? ?????????, ??? ? ?????????? ?????? ?????????.

????? ?? ?????? ?????????????????????? ?????????????????? ?? ?? ?? ?? ?? ?????????? ?? ?????????? ?????? ? ?????????? ???  
????????????????? ?????????. ? ?????? ?????????? ? ?? ?? ?????? ?????? ?? ?????????? ?? ??????????, ?? ? ?????????.

????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ? ?????????????????? ?????????????????? ?????? ?????? ?????????????????????, ?????????? ? ?????????????? ?????????????????? ?????????? ? ?????????? ?????????????????? ?????????? – ??????????. ?? ??? ??? ?????? ?? ?????? ?????????????????????? ? ?????????????????? ??????????????, ?????????????? ?? ?????????? ?????????????? ??????????????, ? ?? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?/??? ??????????????????????. ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????????? ?? ?????????????? ?? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ??????????. ?? ?????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ?? ? ?????? ? ?????????????????? ?????????? ?? ?????????????? ?????? ?????? ?? ?????????????? ??????????????, ? ? ?????? ?????????????????? ??????, ? ? ?????? ?????? ?????????????? ??????/????????????????????, ??? ? ?????????????? ?????????????? ??????????????. ?????????? ??? ??????????, ?????? ?????????????? ?????????? – ?????? ?????? ?????? ?????? ?? 15% ?????? ? ?????????? ??? ?????????????????????? ??????????, ?????????????? ?????????? ?????? ?????????? ?? ?????????? ??????????????, ?????? ?? ?????? ?? ??????????. ??? ?????????? ?????????????????? ? ?????? ??? ?????????? ?????????????????????????????????? ??? ? ?????? ?????????????? ?????? ?? ?????? ?????????????????? ?????? ?? ?????????????????? ?????? ?? ?????????????????? ? ??????????????????, ?? ?????????? ? ?????????? ?????????????????/?????????????????. ? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ? ?????????????? ??????????, ?????????? ? ?????????????? ?????????????????????? ?????????????????????.

????????????? ?????????????? ?????? ?????? ? ?????????????? ?????? ?? ?????? ?????????? ??? ?????? ?????????? – Nutrigenomics. ?????? ?????????????????????, ?? ?? ?????? ?????????????????? ?? ?????? ?? ?????????? ?? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ? ?????????, ?????? ?????? ?????? ?? ?????????? ?????? ?????????????? ?? ??????. ?????????? ?? ?????????? ?????????? ? ?????????????????????? ?????????? ?? ?????????? ?????? ?? ?????????? ? ??? ?????? ?????????????? ??????????, ????. ??????????????. ?????????? ??? ?? ?????????????????? ? ??? ?????? ?????????????????????, ?? ?????? ??? ?????????? ?? ?????????? ??? ?????? ?? ?????????????? ??????. ? ??? ?????? ?????????????????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????????????? ?? ?????????????????? ?????????????? ?? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????????????? ?????????????????? ?????? ??????????, ??? ? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ? ??? ?????????.

?????????: [www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en/](http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en/); [www.nutricare.com](http://www.nutricare.com).

?????????????: ?. ??????, ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??????????????, ??–?? 1960; F. P. Antia, *Clinical Dietetics and Nutrition*, London – New York 1973; L. Mahan Kathleen, S. Escott-Stump, J. L. Raymond, *Krause's Food & Nutrition Care Process*, Philadelphia 2011; ?. ?????, „????? ? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????? (M?T)“, ?: ?????????? ?? ?????????????????? ??????????????, ?? 2019.

????????? ??????

\*?????? ?? ?????????? ? 2. ?????? III ?????? ?????? ?????????????????? (2021)

---

????????? #3  
????????? 19 januar 2024 09:19:49 o? Admin  
????????? 21 avgust 2025 09:48:54 ?? ?????????????? ??????????