

საქართველოს მთავრობის

დადგენილება №227

2024 წლის 11 ივლისი

ქ. თბილისი

„სურსათზე ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადის ჩამონათვალის, გარდა განაცხადისა, რომელიც ეხება დაავადების რისკის შემცირებასა და ბავშვთა განვითარებასა და ჯანმრთელობას“ დამტკიცების შესახებ

**მუხლი 1**

სურსათის/ცხოველის საკვების უვნებლობის, ვეტერინარიისა და მცენარეთა დაცვის კოდექსის 75-ე მუხლის მე-2 ნაწილის შესაბამისად, დამტკიცდეს თანდართული „სურსათზე ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადის ჩამონათვალი, გარდა განაცხადისა, რომელიც ეხება დაავადების რისკის შემცირებასა და ბავშვთა განვითარებასა და ჯანმრთელობას“.

**მუხლი 2**

სურსათი, რომელიც ბაზარზე განთავსებულია ამ დადგენილების ამოქმედებამდე და არ შეესაბამება ამავე დადგენილებით დამტკიცებულ მოთხოვნებს, დასაშვებია, ბაზარზე განთავსებულ იქნეს სურსათის „ვარგისიანობის ვადის“ გასვლამდე.

**მუხლი 3**

დადგენილება ამოქმედდეს 2025 წლის 1 ივნისიდან.

პრემიერ-მინისტრი

ირაკლი კობახიძე

სურსათზე ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადის ჩამონათვალი, გარდა განაცხადისა, რომელიც ეხება დაავადების რისკის შემცირებასა და ბავშვთა განვითარებასა და ჯანმრთელობას

**მუხლი 1.** „სურსათზე ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადის ჩამონათვალის, გარდა განაცხადისა, რომელიც ეხება დაავადების რისკის შემცირებასა და ბავშვთა განვითარებასა და ჯანმრთელობას“ თანდართული ცხრილი – „ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადის ჩამონათვალი“ განსაზღვრავს იმ განაცხადის ჩამონათვალს, რომელიც, „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების თანახმად, გულისხმობს ან აცხადებს ან გამოხატავს, რომ არსებობს კავშირი სურსათის კატეგორიას ან სურსათს ან სურსათის შემადგენელ რომელიმე კომპონენტსა და ადამიანის ჯანმრთელობას შორის.

**მუხლი 2.** ამ დადგენილებით განსაზღვრული ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადი შესაძლებელია, გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათის მიმართ, რომელიც აკმაყოფილებს „სურსათზე ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადის ჩამონათვალის, გარდა განაცხადისა, რომელიც ეხება დაავადების რისკის შემცირებასა და ბავშვთა განვითარებასა და ჯანმრთელობას“ თანდართული ცხრილით განსაზღვრულ მოთხოვნებს.

ცხრილი

ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დასაშვები განაცხადის ჩამონათვალი

№	საკვები ნივთიერება, ნივთიერება, სურსათი, სურსათის	განაცხადი	განაცხადის გამოყენების პირობები	სურსათის გამოყენების პირობები და/ან შეზღუდვები და/ან დამატებითი განაცხადი ან
---	---	-----------	---------------------------------	--



	კატეგორია			გაფრთხილება
1	ადვილად (ნელა) მონელებადი/ შესათვისებელი სახამებელი (SDS)	ადვილად (ნელა) მონელებადი/შესათვისებელი სახამებლის (SDS) მაღალი შემცველობის პროდუქტების მოხმარება ამცირებს სისხლში გლუკოზის კონცენტრაციას ჭამის შემდეგ, დაბალი SDS შემცველ სურსათთან შედარებით	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ სურსათისთვის, რომელიც ადვილად (ნელა) მონელებადი ნახშირწყლები უზრუნველყოფენ მთლიანი ენერჯის სულ მცირე 60%-ს და სადაც, ამ ნახშირწყლების არანაკლებ 55% არის მონელებადი სახამებელი, რომელთაგან სულ მცირე 40% არის SDS.	
2	ალფა-ლინოლენის მჟავა (ALA-ალმ)	ალფა-ლინოლენის მჟავა ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ALA-ს წყაროს, როგორც „ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავების წყარო“, რომელიც განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები) განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 2 გ ალფა-ლინოლენის მჟავას მიღებით.	
3	ალფა-ციკლოდექსტრინი	ალფა-ციკლოდექსტრინის მიღება სახამებლის შემცველი სურსათით, ხელს უწყობს ჭამის შემდეგ სისხლში გლუკოზის დონის მომატების შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთი პორციის 50 გ სახამებელში შეიცავს არანაკლებ 5 გ ალფა-ციკლოდექსტრინს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ალფა-ციკლოდექსტრინის მიღებით იმ სურსათით, რომლითაც ის იკვებება.	
4	არაბინოქსილანი (AX), წარმოებული ხორბლის ენდოსპერმისგან	არაბინოქსილანის მიღება, ჭამის დროს ხელს უწყობს ჭამის შემდეგ სისხლში გლუკოზის მომატების შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეიცავს ხორბლის ენდოსპერმისგან მიღებულ სულ მცირე 8 გ არაბინოქსილანს (AX), (მასის არანაკლებ 60% AX), 100 გ ხელმისაწვდომ ნახშირწყლებზე, ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ჭამის დროს არაბინოქსილანით მდიდარი ბოჭკოების მოხმარებით, რომელიც მიღებულია ხორბლის ენდოსპერმიდან.	
		ბეტა-გლუკანები ხელს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეიცავს შვრიის მარცვლიდან, შვრიის ქატოდან, ქერის, ქერის ქატოდან ან მათი ნარევიებიდან მიღებულ არანაკლებ 1 გ ბეტა-გლუკანებს,	



5	ბეტა-გლუკანები	უწყობენ სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	სურსათის ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 3 გ ბეტა-გლუკანების მიღებით შვრიის მარცვლიდან, შვრიის ქატოდან, ქერის, ქერის ქატოდან ან მათი ნარევებიდან.	
6	ბეტა-გლუკანები შვრიისგან და ქერისგან	შვრიის ან ქერის ბეტა-გლუკანების მიღება სურსათიდან, ხელს უწყობს ჭამის შემდეგ სისხლში გლუკოზის მატების შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომლებიც, სურსათის ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციის ყოველი 30 გ ნახშირწყლებში შეიცავენ შვრიის და ქერის არანაკლებ 4 გ ბეტა-გლუკანებს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ჭამის დროს სურსათის შემადგენლობაში შვრიის ან ქერის ბეტა-გლუკანების მიღებით.	
7	ბეტაინი	ბეტაინი ხელს უწყობს ჰომოცისტეინის ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც სურსათის ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს არანაკლებ 500 მგ ბეტაინს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 1,5 გ ბეტაინის მიღებით.	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ ყოველდღიურად ბეტაინის 4 გ-ზე მეტი რაოდენობით მიღებამ შეიძლება მნიშვნელოვნად გაზარდოს სისხლში ქოლესტერინის დონე
8	ბიოტინი	ბიოტინი ხელს უწყობს ნერვების გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ბიოტინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება) როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
9	ბიოტინი	ბიოტინი ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ბიოტინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ	







			განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
15	გააქტიურებული ნახშირი	გააქტიურებული ნახშირი ხელს უწყობს ჭამის შემდეგ ჭარბი მეტეორიზმის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისთვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს 1 გ გააქტიურებულ ნახშირს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა 1 გ-ით, რომელიც მიღებული უნდა იქნეს ჭამამდე არანაკლებ 30 წთ-ით ადრე და 1გ ჭამის დამთავრებისთანავე.	
16	გლუკომანანი (კონჯაკ მანანი)	გლუკომანანი ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს 4 გ გლუკომანანის ყოველდღიურ მოხმარებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 4 გ გლუკომანანის მიღებით.	გამწელებული ყლაპვის მქონე ადამიანებს ან ყლაპვის დროს სითხის არაადეკვატური მიღებისას მომხმარებელს უნდა მიეცეს გაფრთხილება დახრჩობასთან დაკავშირებით  – რჩევა დიდი რაოდენობით წყლის მიღებასთან დაკავშირებით, რათა ნივთიერება გადაყლაპვისას მოხვდეს კუჭში.
17	გლუკომანანი (კონჯაკ მანანი)	გლუკომანანი ენერგოშეზღუდული დიეტის დროს ხელს უწყობს წონის დაკლებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისთვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს 1 გ გლუკომანანს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად სულ 3 გ-ით რომელიც, ენერგიით შეზღუდული დიეტის დროს, მიღებული უნდა იქნეს დღეში სამჯერ 1-გ, 1-2 ჭიქა წყლით, ჭამამდე.	გამწელებული ყლაპვის მქონე ადამიანებს ან ყლაპვის დროს სითხის არაადეკვატური მიღებისას მომხმარებელს უნდა მიეცეს გაფრთხილება დახრჩობასთან დაკავშირებით  – რჩევა დიდი რაოდენობით წყლის მიღებასთან დაკავშირებით, რათა ნივთიერება გადაყლაპვისას მოხვდეს კუჭში.
18	გუარის გუმფისი	გუარის გუმფისი ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისთვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 10 გ გუარის გუმფისის მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 10 გ გუარის გუმფისის მიღებით.	გამწელებული ყლაპვის მქონე ადამიანებს ან ყლაპვის დროს სითხის არაადეკვატური მიღებისას მომხმარებელს უნდა მიეცეს გაფრთხილება დახრჩობასთან დაკავშირებით  – რჩევა დიდი რაოდენობით წყლის მიღებასთან დაკავშირებით, რათა ნივთიერება გადაყლაპვისას მოხვდეს კუჭში.



19	დოკოზაჰექსაენის მჟავა (DHA)	ხელს უწყობს ტვინის ნორმალური ფუნქციის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეიცავს არანაკლებ 40 მგ DHA-ს 100 გ და 100 კკალ-ზე. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 250 მგ DHA-ს მიღებით.	
20	დოკოზაჰექსაენის მჟავა (DHA)	DHA ხელს უწყობს ნორმალური მხედველობის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეიცავს არანაკლებ 40 მგ DHA-ს 100 გ და 100 კკალ-ზე. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 250 მგ DHA-ს მიღებით.	
21	დოკოზაჰექსაენის მჟავა (DHA)	DHA ხელს უწყობს სისხლში ტრიგლიცერიდების ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 2 გ DHA-ს მიღებას და შეიცავს DHA-ს ეიკოზაპენტაენის მჟავასთან (EPA) ერთად. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 2 DHA-ს მიღებით. თუ განაცხადი ეხება სასურსათო დანამატებს (Food supplements) და/ან ფორტიფიცირებულ სურსათს, მომხმარებელს ასევე უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სადღეღამისო მოხმარების დოზა არ უნდა აღემატებოდეს 5 გ DHA-ს და EPA-ს ერთად.	განაცხადი არ უნდა იქნეს გამოყენებული სურსათზე, რომელიც განკუთვნილია ბავშვებისთვის
22	დოკოზაჰექსაენის მჟავა და ეიკოზაპენტაენის მჟავა (DHA/EPA)	DHA და EPA ხელს უწყობს ნორმალური წნევის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 3 გ DHA და EPA-ს მიღებას. მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 3 გ DHA – EPA-ს მიღებით. თუ განაცხადი ეხება სასურსათო დანამატებს (Food supplements) და/ან ფორტიფიცირებულ სურსათს, განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს ასევე უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სადღეღამისო მოხმარების დოზა არ უნდა აღემატებოდეს 5 გ DHA-ს და EPA-ს ერთად.	განაცხადი არ უნდა იქნეს გამოყენებული სურსათზე, რომელიც განკუთვნილია ბავშვებისთვის
23	დოკოზაჰექსაენის მჟავა და ეიკოზაპენტაენის მჟავა (DHA/EPA)	DHA და EPA ხელს უწყობს სისხლში ტრიგლიცერიდების ნორმალური დონის	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 2 გ DHA და EPA-ს მიღებას. მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 2 გ DHA – EPA-ს მიღებით. თუ განაცხადი ეხება სასურსათო (სურსათის) დანამატებს (Food	განაცხადი არ უნდა იქნეს გამოყენებული სურსათზე, რომელიც განკუთვნილია



		შენარჩუნებას	<p>supplements) და/ან ფორტიფიცირებულ სურსათს, განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს ასევე უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სადღეღამისო მოხმარების დოზა არ უნდა აღემატებოდეს 5 გ DHA-ს და</p> <p>EPA-ს ერთად.</p>	ბავშვებისთვის
24	ეიკოზაპენტაენის მჟავა და დოკოზაჰექსაენის მჟავა (EPA/ DHA)	EPA და DHA ხელს უწყობს გულის ნორმალურ ფუნქციონირებას	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე EPA და DHA წყაროს, როგორც „ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავების წყარო“, რომელიც განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები) განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 250 მგ EPA და DHA – ს მიღებით.</p>	
25	ვარდკაჭაჭას (Cichorium intybus) ნატიური ინულინი	ვარდკაჭაჭას ინულინი ხელს უწყობს ნაწლავის ნორმალურ ფუნქციონირებას დეფეკაციის სიხშირის გაზრდით	<p>მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 12 გ ვარდკაჭაჭას ინულინის მიღებით.</p> <p>განაცხადი გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს არანაკლებ</p> <p>12 გ ვარდკაჭაჭას ნატიური/ზუნებრივი ინულინის მიღებას, რომელიც წარმოადგენს მონოსაქარიდების (&lt; 10 %), დისაქარიდების, ინულინის ტიპის ფრუქტანების და ინულინის არაფრაქციონირებულ ნარევის, რომელიც გამოყოფილია ვარდკაჭაჭიდან და მისი პოლიმერიზაციის საშუალო ხარისხი <math>\geq 9</math>.</p>	
26	ვიტამინი A	ვიტამინი A ხელს უწყობს რკინის ნორმალურ მეტაბოლიზმს	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ A-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)</p>	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც	



27	ვიტამინი A	ვიტამინი A ხელს უწყობს ნორმალური ლორწოვანი გარსის შენარჩუნებას	წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ A-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
28	ვიტამინი A	ვიტამინი A ხელს უწყობს ნორმალური კანის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ A-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
29	ვიტამინი A	ვიტამინი A ხელს უწყობს ნორმალური მხედველობის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ A-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
30	ვიტამინი A	ვიტამინი A ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ A-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
31	ვიტამინი A	ვიტამინი A მონაწილეობს უჯრედების სპეციალიზაციის პროცესში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ A-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების	





			შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
32	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 12-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
33	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B12-ის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
34	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 ხელს უწყობს ჰომოცისტინის ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 12-ის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
35	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 ხელს უწყობს ნორმალურ ფსიქოლოგიურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 12-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)



36	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 ხელს უწყობს სისხლის წითელი უჯრედების ნორმალურ ფორმირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 12-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
37	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 12-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
38	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 ხელს უწყობს დაღლილობისა და დაქანცვის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 12-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
39	ვიტამინი B 12	ვიტამინი B12 მონაწილეობს უჯრედების გაყოფის პროცესში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 12-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 6-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით	





			დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები	
45	ვიტამინი B 6	ვიტამინი B6 ხელს უწყობს ნორმალურ ფსიქოლოგიურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 6-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
46	ვიტამინი B 6	ვიტამინი B6 ხელს უწყობს სისხლის წითელი უჯრედების ნორმალურ ფორმირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 6-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
47	ვიტამინი B 6	ვიტამინი B6 ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 6-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
48	ვიტამინი B 6	ვიტამინი B6 ხელს უწყობს დალილობისა და დაქანცვის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 6-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც	





49	ვიტამინი B 6	ვიტამინი B6 ხელს უწყობს ჰორმონალური აქტივობის რეგულირებას	წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ B 6-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
50	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალური ფუნქციის შენარჩუნებას ინტენსიური ფიზიკური ვარჯიშის დროს და მის შემდეგ	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
51	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს კოლაგენის ნორმალურ წარმოქმნას სისხლძარღვების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
52	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს კოლაგენის ნორმალურ წარმოქმნას ძვლების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
53	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს კოლაგენის ნორმალურ წარმოქმნას ხრტილების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის	





58	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
59	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს ნორმალურ ფსიქოლოგიურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
60	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
61	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს უჯრედების დაცვას ჟანგვითი სტრესისგან	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით	



62	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს დალილოლობისა და დაქანცვის შემცირებას	ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
63	ვიტამინი C	ვიტამინი C ხელს უწყობს E ვიტამინის რედეცირებული ფორმის რეგენერაციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
64	ვიტამინი C	ვიტამინი C ზრდის რკინის შეწოვას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ C-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
65	ვიტამინი D	ვიტამინი D ხელს უწყობს კალციუმის და ფოსფორის ნორმალურ შეწოვას/გამოყენებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ D-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
66	ვიტამინი D	ვიტამინი D ხელს უწყობს სისხლში კალციუმის ნორმალურ დონეს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ D-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	





			დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები	
67	ვიტამინი D	ვიტამინი D ხელს უწყობს ნორმალური ძვლების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ D-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
68	ვიტამინი D	ვიტამინი D ხელს უწყობს კუნთების ნორმალური ფუნქციის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ D-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
69	ვიტამინი D	ვიტამინი D ხელს უწყობს ნორმალური კბილების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ D-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
70	ვიტამინი D	ვიტამინი D ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ D-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც	



71	ვიტამინი D	ვიტამინი D მონაწილეობს უჯრედების გაყოფის პროცესში	წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ D-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
72	ვიტამინი E	ვიტამინი E ხელს უწყობს უჯრედების დაცვას ჟანგვითი სტრესისგან	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ E-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
73	ვიტამინი K	ვიტამინი K ხელს უწყობს სისხლის ნორმალურ შედედებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ K-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
74	ვიტამინი K	ვიტამინი K ხელს უწყობს ნორმალური ძვლების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ვიტამინ K-ს „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
75	ზეითუნის ზეთის პოლიფენოლები	ზეითუნის ზეთის პოლიფენოლები ხელს უწყობს სისხლის ლიპიდების დაცვას ჟანგვითი სტრესისგან	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ ზეთუნის ზეთისთვის, რომელიც 20 გ ზეთუნის ზეთში შეიცავს სულ მცირე 5 მგ ჰიდროქსიტროზოლს და მის წარმოებულებს (მაგ. ოლეუროპინის კომპლექსი და თირუზოლი). განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ	



			სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 20 გ ზეითუნის ზეთის მიღებით.	
76	თიამინი	თიამინი ხელს უწყობს ენერჯის გამოუმუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თიამინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
77	თიამინი	თიამინი ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თიამინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
78	თიამინი	თიამინი ხელს უწყობს ნორმალურ ფსიქოლოგიურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თიამინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
79	თიამინი	თიამინი ხელს უწყობს გულის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თიამინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც	



80	თუთია	თუთია ხელს უწყობს ნორმალურ მჟავა-ფუძის მეტაბოლიზმს	წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
81	თუთია	თუთია ხელს უწყობს ნახშირწყლების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
82	თუთია	თუთია ხელს უწყობს ნორმალურ კოგნიტურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
83	თუთია	თუთია ხელს უწყობს დნმ-ის ნორმალურ სინთეზს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
84	თუთია	თუთია ხელს უწყობს ნორმალურ ფერტილობას და რეპროდუქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების	









93	თუთია	სისხლში ტესტოსტერონის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
94	თუთია	თუთია ხელს უწყობს ნორმალური მხედველობის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
95	თუთია	თუთია ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
96	თუთია	თუთია ხელს უწყობს უჯრედების დაცვას ჟანგვითი სტრესისგან	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
97	თუთია	თუთია მონაწილეობს უჯრედების გაყოფის პროცესში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე თუთიის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან	



			დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
98	იოდი	იოდი ხელს უწყობს ნორმალურ კოგნიტიურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე იოდის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
99	იოდი	იოდი ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე იოდის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
100	იოდი	იოდი ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე იოდის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
101	იოდი	იოდი ხელს უწყობს ნორმალური კანის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე იოდის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე იოდის	





102	იოდი	იოდი ხელს უწყობს ფარისებრი ჯირკვლის ჰორმონების ნორმალურ წარმოქმნას და ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალურ ფუნქციონირებას	„წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
103	კაკალი	კაკალი/ნიგოზი ხელს უწყობს სისხლძარღვების ელასტიურობის გაუმჯობესებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 30 გ კაკლის მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 30 გ კაკლის მიღებით.
104	კაკაოს ფლავონოიდები	კაკაოს ფლავონოიდები ხელს უწყობს სისხლძარღვების ელასტიურობის შენარჩუნებას, რაც ხელს უწყობს სისხლის ნორმალურ მიმოქცევას	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 200 მგ კაკაოს ფლავონოიდების მიღებით.  განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ კაკაოს სასმელებზე (კაკაოს ფხვნილით) ან შავი (მუქი) შოკოლადისთვის, რომელიც უზრუნველყოფს არანაკლებ 200 მგ კაკაოს ფლავონოიდების მიღებას 1-10 პოლიმერიზაციის ხარისხით. განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ კაფსულების ან ტაბლეტებისთვის, რომლებიც შეიცავენ კაკაოს ექსტრაქტს, ფლავონოიდების მაღალი შემცველობით, რომლებიც უზრუნველყოფენ ყოველდღიურად, 1-10 პოლიმერიზაციის ხარისხის მქონე, არანაკლებ 200 მგ კაკაოს ფლავონოიდების მიღებას.
105	კალიუმი	კალიუმი ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
106	კალიუმი	კალიუმი ხელს უწყობს კუნთების ნორმალურ	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული



		ფუნქციონირებას	განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
107	კალიუმი	კალიუმი ხელს უწყობს ნორმალური არტერიული წნევის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
108	კალციუმი	კალციუმი ხელს უწყობს საჭმლის მომნელებელი ფერმენტების ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
109	კალციუმი	კალციუმი მონაწილეობს უჯრედების დაყოფისა და სპეციალიზაციის/ ღიფერენციაციის პროცესში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
110	კალციუმი	კალციუმი აუცილებელია ნორმალური ძვლოვანი სისტემის შესანარჩუნებლად	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	



111	კალციუმი	კალციუმი აუცილებელია ნორმალური კბილების შესანარჩუნებლად	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
112	კალციუმი	კალციუმი ხელს უწყობს სისხლის ნორმალურ შედედებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
113	კალციუმი	კალციუმი ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
114	კალციუმი	კალციუმი ხელს უწყობს კუნთოვანი სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე კალციუმის „წყაროს“ (მინერალის	



115	კალციუმი	კალციუმი ხელს უწყობს ნორმალურ ნეიროტრანსმისიას	დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
116	კრეატინი	კრეატინი ზრდის ფიზიკურ შრომისუნარიანობას თანმიმდევრული ხანმოკლე, მაღალინტენსიური ვარჯიშის დროს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 3 გ კრეატინის მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 3 გ კრეატინის მიღებით.	განაცხადი გამოყენებული უნდა იქნეს სურსათზე, რომელიც განკუთვნილია უფროსი ასაკის პირებისათვის, რომლებიც ასრულებენ მაღალინტენსიურ ფიზიკურ ვარჯიშებს
117	კრეატინი	კრეატინის ყოველდღიურმა მიღებამ შესაძლოა გააძლიეროს ძალისმიერი ვარჯიშების გავლენა კუნთების სიმძლიერებაზე 55 წ-ზე მეტი ასაკის პირებში	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• განაცხადი განკუთვნილია 55 წელზე მეტი ასაკის პირებისათვის, რომლებიც რეგულარულად არიან დაკავებულნი ძალისმიერი ვარჯიშებით;</li> </ul> დადებითი ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 3 გ კრეატინის მიღებით, ძალისმიერ ვარჯიშებთან ერთად, რაც საშუალებას იძლევა დროთა განმავლობაში გაიზარდოს დატვირთვა და უნდა შესრულდეს არანაკლებ კვირაში სამჯერ, რამდენიმე კვირის განმავლობაში ერთი გამეორების მაქსიმალური დატვირთვის 65-75% ინტენსივობით.	განაცხადი გამოყენებული უნდა იქნეს სურსათზე, რომელიც განკუთვნილია 55 წელზე უფროსი ასაკის პირებისათვის, რომლებიც რეგულარულად ასრულებენ ძალისმიერ ვარჯიშებს
118	ლაქტაზა ფერმენტი	ფერმენტი ლაქტაზა აუმჯობესებს ლაქტოზის მონელებას იმ პირებში, რომლებსაც უჭირთ ლაქტოზის მონელება	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ სასურსათო (სურსათის) დანამატებისათვის (food supplements) 45 ერთეული მინიმალური დოზით FCC (Food Chemicals Codex), მოსახლეობის სამიზნე ჯგუფისათვის შესაბამისი ინსტრუქციით, ლაქტოზის შემცველ თითოეულ კვებასთან ერთად მიღებისათვის.	მიზნობრივ მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ ლაქტოზის მიმართ ტოლერანტობა ცვალებადია და მათ უნდა მიიღონ კონსულტაცია ამ ნივთიერების როლის შესახებ მათ რაციონში
119	ლაქტიტოლი	ლაქტიტოლი ხელს უწყობს ნაწლავის ნორმალურ ფუნქციონირებას დეფეკაციის სიხშირის გაზრდით	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სასურსათო (სურსათის) დანამატისათვის (food supplements), რომელიც ყოველ ერთ დღიურ პორციაში შეიცავს 10 ლაქტიტოლს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ერთ დღიურ პორციაში 10 გ ლაქტიტოლის მიღებით.	განაცხადი არ უნდა იქნეს გამოყენებული ზავშვთა კვებისთვის განკუთვნილი სურსათისათვის
		ლაქტულოზა ხელს უწყობს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც ერთ განსაზღვრული რაოდენობის პორციაში შეიცავს 10 გ ლაქტულოზას.	





120	ლაქტულოზა	ნაწლავის ნორმალურ ფუნქციონირებას დეფექტის სიხშირის გაზრდით	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ერთ დღიურ პორციაში 10 გ ლაქტულოზას მიღებით.
121	ლინოლეინის მჟავა	ლინოლეინის მჟავა ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეიცავს არანაკლებ 1,5 გ ლინოლეინის მჟავას 100 გ-ზე ან 100 კკალ-ზე. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 10 გ ლინოლეინის მჟავის მიღებით.
122	მაგნიუმი	მაგნიუმი ხელს უწყობს დაღლილობისა და დაქანცვის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მაგნიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
123	მაგნიუმი	მაგნიუმი ხელს უწყობს ელექტროლიტების ბალანსს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მაგნიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
124	მაგნიუმი	მაგნიუმი ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მაგნიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც





			დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
130	მაგნიუმი	მაგნიუმი ხელს უწყობს ნორმალური კბილების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მაგნიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
131	მაგნიუმი	მაგნიუმი მონაწილეობს უჯრედების დაყოფის პროცესში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მაგნიუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
132	მანგანუმი	მანგანუმი ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მანგანუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
133	მანგანუმი	მანგანუმი ხელს უწყობს ნორმალური ძვლების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მანგანუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)



134	მანგანუმი	მანგანუმი ხელს უწყობს შემაერთებელი ქსოვილის ნორმალურ ფორმირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მანგანუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
135	მანგანუმი	მანგანუმი ხელს უწყობს უჯრედების დაცვას ჟანგვითი სტრესისგან	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მანგანუმის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
136	მელატონინი	მელატონინი ხელს უწყობს დროის სარტყელის ცვლილებისას სუბიექტური შეგრძნებების შემსუბუქებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს არანაკლებ 0,5 მგ მელატონინს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა სულ მცირე 0,5 მგ მელატონინის მიღებით მოგზაურობის პირველ დღეს, ძილის წინ და შემდგომ დღეებში დანიშნულების ადგილზე ყოფნისას.	
137	მელატონინი	მელატონინი ხელს უწყობს დამინებისთვის საჭირო დროის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს 1,0 მგ მელატონინს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ძილის წინ 1,0 მგ მელატონინის მიღებით.	
138	მოლიბდენი	მოლიბდენი ხელს უწყობს გოგირდშემცველი ამინომჟავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე მოლიბდენის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	





139	მონოუჯერი და/ან პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავები	კვებაში ნაჯერი ცხიმების უჯერი ცხიმებით ჩანაცვლება, ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას [MUFA და PUFA არის უჯერი ცხიმები]	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ „ცხიმოვანი მჟავების მაღალი შემცველობის მქონე სურსათისათვის“, რომელიც განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
140	მცენარეული სტეროლები და მცენარეული სტანოლები	მცენარეული სტეროლები/სტანოლები ხელს უწყობენ სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა არანაკლებ 0,8 გ მცენარეული სტეროლების/სტანოლების ყოველდღიური მიღებით.	
141	ნახშირწყლები	ნახშირწყლები ხელს უწყობს ტვინის ნორმალური ფუნქციონირების შენარჩუნებას	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა 130 გ ნახშირწყლების ყოველდღიური მიღებით ყველა წყაროდან.  განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც სურსათის ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს სულ მცირე 20 გ ნახშირწყლებს, გარდა პოლიოლებისა, რომელიც მეტაბოლიზდება ადამიანის ორგანიზმში, და შეესაბამება „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები ) გ ანსაზღვრულ „შაქრის დაბალი შემცველობა (დაბალშაქრიანი“) ან „შაქრის დამატების გარეშე“.	განაცხადი არ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სურსათისთვის, რომელიც 100%-ით შაქრისგან შედგება
142	ნახშირწყლები	ნახშირწყლები ხელს უწყობენ კუნთების ნორმალური ფუნქციონირების აღდგენას (შეკუმშვა) ძალიან ინტენსიური და/ან ხანგრძლივი ფიზიკური ვარჯიშის შემდეგ, რაც იწვევს კუნთების დაღლილობას და გლიკოგენის მარაგის დაქვეითებას ჩონჩხის კუნთებში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ სურსათისათვის, რომელიც შეიცავს ნახშირწყლებს (გარდა პოლიოლებისა), რომელიც მეტაბოლიზმს განიცდის ადამიანის ორგანიზმში. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყველა წყაროდან 4 გ ნახშირწყლების მიღებით სხეულის ყოველ 1 კგ-ზე, პირველი ოთხი საათის განმავლობაში და არაუგვიანეს 6 საათში, ინტენსიური და/ან ხანგრძლივი ფიზიკური ვარჯიშის შემდეგ, რაც იწვევს კუნთების დაღლილობას და გლიკოგენის მარაგის დაქვეითებას ჩონჩხის კუნთებში.	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათზე, რომელიც განკუთვნილია მოზრდილებისთვის, რომლებიც ასრულებდნენ ძალიან ინტენსიურ და/ან ხანგრძლივ ფიზიკურ ვარჯიშს, რაც იწვევს კუნთების დაღლილობას და ჩონჩხის კუნთებში გლიკოგენის მარაგის დაქვეითებას.



143	ნახშირწყლები-ელექტროლიტური ხსნარები	ნახშირწყლები-ელექტროლიტური ხსნარები ხელს უწყობს გამძლეობის შენარჩუნებას ხანგრძლივი ვარჯიშის დროს	<p>განაცხადის დასაკმაყოფილებლად ნახშირწყლების</p> <p>ელექტროლიტური ხსნარები უნდა შეიცავდეს ნახშირწყლებიდან მიღებულ 80-350 კკა/ლ, და ენერჯის სულ მცირე 75% უნდა იყოს მიღებული ნახშირწყლებიდან, რომლებიც იწვევენ მაღალ გლიკემიურ რეაქციას, როგორებიცაა გლუკოზა, გლუკოზის პოლიმერები და საქაროზა. გარდა ამისა, ეს სასმელები უნდა შეიცავდეს ნატრიუმს 20 მმოლ/ლ (460 მგ/ლ) – დან და 50 მმოლ/ლ (1 150 მგ/ლ)-მდე და ჰქონდეს წყლის 200-330 მოსმ/კგ ოსმოლარობა.</p>	
144	ნახშირწყლები-ელექტროლიტური ხსნარები	ნახშირწყლები-ელექტროლიტური ხსნარები ამლიერებენ წყლის აბსორბციას/შეწოვას ფიზიკური ვარჯიშის დროს	<p>განაცხადის დასაკმაყოფილებლად ნახშირწყლების</p> <p>ელექტროლიტური ხსნარები უნდა შეიცავდეს ნახშირწყლებიდან მიღებულ 80-350 კკა/ლ, და ენერჯის სულ მცირე 75% უნდა იყოს მიღებული ნახშირწყლებიდან, რომლებიც იწვევენ მაღალ გლიკემიურ რეაქციას, როგორებიცაა გლუკოზა, გლუკოზის პოლიმერები და საქაროზა. გარდა ამისა, ეს სასმელები უნდა შეიცავდეს ნატრიუმს 20 მმოლ/ლ (460 მგ/ლ) – დან და 50 მმოლ/ლ (1 150 მგ/ლ)-მდე და ჰქონდეს წყლის 200-330 მოსმ/კგ ოსმოლარობა.</p>	
145	ნახშირწყლები, რომელთა მონელება არ ხდება	სურსათის/სასმელის მიღება, რომელიც შაქრის ნაცვლად შეიცავს „ყველა ნახშირწყლის დასახელება, რომელთა მონელება არ ხდება“ მათი მოხმარების შემდეგ იწვევს სისხლში გლუკოზის დაბალ მატებას შაქრის შემცველ საკვებთან/სასმელთან შედარებით	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის/სასმელისთვის, რომელშიც შაქარი შეცვლილია ნახშირწყლებით, რომელთა მონელება და შეწოვა არ ხდება წვრილ ნაწლავებში. სურსათი/სასმელი უნდა შეიცავდეს შაქრებს “ შემცირებული რაოდენობით“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)</p>	
		სურსათის/სასმელის მიღება, რომელიც შეიცავს „ყველა გამოყენებული	<p>განაცხადის დასაკმაყოფილებლად ფერმენტირებადი ნახშირწყლები სურსათში/სასმელში უნდა შეიცვალოს არაფერმენტირებადი ნახშირწყლებით იმ რაოდენობით, რომ ასეთი სურსათის/სასმელის მოხმარებით, ჭამის დროს და ჭამიდან 30 წთ-ის განმავლობაში, კბილის ნადების pH-ს არ უნდა შეადგენდეს 5,7-ზე ნაკლებს.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ფერმენტირებადი ნახშირწყლები განისაზღვრება როგორც ნახშირწყლები ან ნახშირწყლების ნარევი, რომელთა მიღება ხდება სურსათით/სასმელით, რომლებიც კბილის ნადების</li> </ul>	



146	ნახშირწყლები, არაფერმენტირებული	არაფერმენტირებადი ნახშირწყალის დასახელება“ , ნაცვლად ფერმენტირებული ნახშირწყლებისა, ხელს უწყობს კბილების მინერალიზაციის შენარჩუნებას	pH-ს ამცირებენ 5,7-ზე ქვემოთ, რომლის განსაზღვრა ხდება in vivo ან in situ კბილის ნადების ტელემეტრული ტესტებით, ბაქტერიული ფერმენტაციის გზით, ჭამის დროს და ჭამიდან 30 წთ-ის განმავლობაში  არაფერმენტირებადი ნახშირწყლები განისაზღვრება როგორც ნახშირწყლები ან ნახშირწყლების ნარევები, რომელთა მიღება ხდება სურსათით/სასმელით, რომლებიც კბილის ნადების pH-ს არ ამცირებენ კონსერვატორულ მნიშვნელობაზე 5,7-ზე ქვემოთ, რომლის განსაზღვრა ხდება in vivo ან in situ კბილის ნადების ტელემეტრული ტესტებით, ბაქტერიული ფერმენტაციის გზით ჭამის დროს და ჭამიდან 30 წთ-ის განმავლობაში.	
147	ნახშირწყლების ხსნარები	ნახშირწყლების ხსნარები ხელს უწყობენ ფიზიკური შრომისუნარიანობის გაუმჯობესებას ნავარჯიშებ მოზრდილებში მაღალინტენსიური და ხანგრძლივი ფიზიკური დატვირთვის დროს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ ნახშირწყლების ხსნარებისათვის, რომლებიც, გამოყენების ინსტრუქციის თანახმად, საათში 30-დან 90 გ-მდე ნახშირწყლებით უზრუნველყოფენ ორგანიზმს და რომელშიც ნახშირწყლებს წარმოადგენენ გლუკოზა, საქაროზა, ფრუქტოზა და/ან მალტოდექსტრინები, შემდეგი პირობების დაცვით :  ა) ფრუქტოზა (ფრუქტოზიდან და/ან საქაროზიდან) არ უნდა შეადგენდეს ნახშირწყლების საერთო რაოდენობის 1/3-ზე მეტს, და  ბ) გლუკოზის შემცველობა (გლუკოზიდან, საქაროზიდან და/ან მალტოდექსტრინებიდან) არ უნდა აღემატებოდეს 60გ/სთ-ს.  მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ დადებითი ეფექტი მიიღწევა მხოლოდ ნავარჯიშებ მოზრდილებში, რომლებიც ასრულებენ მაღალინტენსიურ (არანაკლებ 65% VO2 მაქს.-დან) და ხანგრძლივ (არანაკლებ 60 წთ) ფიზიკურ ვარჯიშებს.	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ სურსათისათვის, რომელიც განკუთვნილია ნავარჯიშები მოზრდილებისათვის, რომლებიც ასრულებენ მაღალინტენსიურ და ხანგრძლივ ფიზიკურ ვარჯიშებს
148	ნიაგინი	ნიაგინი ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ნიაგინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	







153	ნიაცინი	ნიაცინი ხელს უწყობს დალილობისა და დაქანცვის შემცირებას	და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
154	ოლეინის მჟავა	ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავების შვეცვა რაციონში უჯერი ცხიმოვანი მჟავებით, ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას ოლეინის მჟავა წარმოადგენს უჯერ ცხიმოვან მჟავას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეესაბამება „უჯერი ცხიმოვანი მჟავების მაღალი შემცველობა“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
155	პანტოტენის მჟავა (ვიტამინი B 5 )	პანტოტენის მჟავა ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე პანტოტენის მჟავას „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
156	პანტოტენის მჟავა (ვიტამინი B 5 )	პანტოტენის მჟავა ხელს უწყობს სტეროიდული ჰორმონების, D ვიტამინის და ზოგიერთი ნეიროტრანსმიტერების ნორმალურ სინთეზს და მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე პანტოტენის მჟავას „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
157	პანტოტენის მჟავა (ვიტამინი B 5 )	პანტოტენის მჟავა ხელს უწყობს დალილობისა და დაქანცვის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე პანტოტენის მჟავას „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	





			დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები	
158	პანტოტენის მჟავა (ვიტამინი B 5 )	პანტოტენის მჟავა ხელს უწყობს ნორმალურ გონებრივ მუშაობას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე პანტოტენის მჟავას „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
159	პექტინები	პექტინები ხელს უწყობენ სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 6 გ პექტინის მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 6 გ პექტინის მიღებით.	გაფრთხილება მომხმარებლისათვის, რომელთაც გაძნელებული აქვთ ყლაპვა ან კვების დროს მცირე რაოდენობით იყენებენ სითხეს  • რჩევა: კვების დროს დიდი რაოდენობით წყლის მიღება, რათა უზრუნველყოფილ იქნეს ნივთიერების კუჭში მოხვედრა
160	პექტინები	პექტინების მიღება სურსათთან ერთად ხელს უწყობს სისხლში გლუკოზის მომატების შემცირებას ჭამის შემდეგ	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს 10 გ პექტინს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა სურსათის შემადგენლობაში პექტინის 10 გ-ის მიღებით.	გაფრთხილება მომხმარებლისათვის, რომელთაც გაძნელებული აქვთ ყლაპვა ან კვების დროს მცირე რაოდენობით იყენებენ სითხეს  – რჩევა კვების დროს დიდი რაოდენობით წყლის მიღება, რათა უზრუნველყოფილ იქნეს ნივთიერების კუჭში მოხვედრა
161	რეზისტენტული (მდგრადი) სახამებელი	კვებისას მონელებადი სახამებლის შეცვლა რეზისტენტული (მდგრადი) სახამებლით ხელს უწყობს სისხლში გლუკოზის მომატების შემცირებას საკვების მიღების შემდეგ	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელშიც მონელებადი სახამებელი შეცვლილია რეზისტენტული (მდგრადი) სახამებლით ისე, რომ რეზისტენტული სახამებლის რაოდენობა უნდა შეადგენდეს მთლიანი სახამებლის არანაკლებ 14 %-ს.	
162	რეფორმულირებული, უალკოჰოლო, მჟავე სასმელი, რომელიც შეიცავს:  – 1 გ-ზე ნაკლებ ფერმენტირებულ ნახშირწყლებს 100 მლ-ში (შაქრები და სხვა ნახშირწყლები	შაქარშემცველი მჟავე სასმელების, როგორცაა უალკოჰოლო სასმელები (8-12 გ შაქარი 10 მლ-ში) ჩანაცვლება შეცვლილი შემადგენლობის სასმელით,	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად რეფორმულირებული სასმელები უნდა შეესაბამებოდეს იმ სურსათის აღწერილობას, რომელზედაც ვრცელდება განაცხადი.	



	პოლიოლების გარდა), – კალციუმს 0,3–დან 0,8 მოლამდე შემამყავებლის მოლზე,  - pH 3,7-4,0	ხელს უწყობს კბილების მინერალიზაციის შენარჩუნებას	
163	რიბოფლავინი (ვიტამინი B2)	რიბოფლავინი ხელს უწყობს ენერგიის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რიბოფლავინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1- ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
164	რიბოფლავინი (ვიტამინი B2)	რიბოფლავინი ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რიბოფლავინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1- ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
165	რიბოფლავინი (ვიტამინი B2)	რიბოფლავინი ხელს უწყობს ნორმალური ლორწოვანი გარსის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რიბოფლავინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1- ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
166	რიბოფლავინი (ვიტამინი B2)	რიბოფლავინი ხელს უწყობს ნორმალური სისხლის წითელი უჯრედების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რიბოფლავინის „წყაროს“ (ვიტამინის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1- ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი</b>





171	რიბოფლავინი (ვიტამინი B2)	რიბოფლავინი ხელს უწყობს დალილოზისა და დაქანცვის შემცირებას	დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
172	რკინა	რკინა ხელს უწყობს ნორმალურ კოგნიტურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რკინის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
173	რკინა	რკინა ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რკინის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
174	რკინა	რკინა ხელს უწყობს სისხლის წითელი უჯრედების (ერიტროციტების) და ჰემოგლობინის ნორმალურ ფორმირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რკინის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
175	რკინა	რკინა ხელს უწყობს ორგანიზმში ჟანგბადის ნორმალურ ტრანსპორტირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რკინის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510





			დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
176	რკინა	რკინა ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რკინის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
177	რკინა	რკინა ხელს უწყობს დალილობისა და დაქანცვის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რკინის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
178	რკინა	რკინა გარკვეულ როლს ასრულებს უჯრედების დაყოფაში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე რკინის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
179	სალეჭი რეზინი შაქრის გარეშე	უშაქრო სალეჭი რეზინი ხელს უწყობს კბილების მინერალიზაციის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სალეჭი რეზინისათვის, რომელიც შეესაბამება „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1- ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )  „შაქრის გარეშე (უშაქრო)“ განსაზღვრულ მოთხოვნებს. მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ დადებითი ეფექტი მიიღწევა ჭამიდან/დალევადან





			არანაკლებ 20 წუთის შემდეგ სალექი რეზინის დაღეჭვისას.	
180	სალექი რეზინი შაქრის გარეშე	უშაქრო სალექი რეზინი ხელს უწყობს კბილის ნადების მჟავების განეიტრალებას	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სალექი რეზინისათვის, რომელიც შეესაბამება „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)-</p> <p>„შაქრის გარეშე (უშაქრო)“ განსაზღვრულ მოთხოვნებს. მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ დადებითი ეფექტი მიიღწევა ჭამიდან/დალევადან არანაკლებ 20 წუთის შემდეგ სალექი რეზინის დაღეჭვისას.</p>	
181	სალექი რეზინი შაქრის გარეშე	უშაქრო სალექი რეზინი ხელს უწყობს პირის ღრუს სიმშრალის შემცირებას	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სალექი რეზინისათვის, რომელიც შეესაბამება „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)</p> <p>„შაქრის გარეშე (უშაქრო)“ განსაზღვრულ მოთხოვნებს.</p> <p>მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ დადებითი ეფექტი მიიღწევა სალექი რეზინის დაღეჭვით, როდესაც პირის ღრუ არის მშრალი.</p>	
182	სალექი რეზინი შაქრის გარეშე კარბამიდით	უშაქრო სალექი რეზინი კარბამიდით ანეიტრალებს კბილის ნადების მჟავებს უფრო ეფექტურად, ვიდრე უშაქრო სალექი რეზინი კარბამიდის გარეშე	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სალექი რეზინისათვის, რომელიც შეესაბამება „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები) „შაქრის გარეშე (უშაქრო)“ განსაზღვრულ მოთხოვნებს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად სალექი რეზინი შაქრის გარეშე უნდა შეიცავდეს არანაკლებ 20 მგ კარბამიდს. მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ დადებითი ეფექტი მიიღწევა ჭამიდან/დალევადან არანაკლებ 20 წუთის განმავლობაში</p>	



			საღეჭი რეზინის დაღეჭვისას.	
183	სელენი	სელენი ხელს უწყობს ნორმალურ სპერმატოგენეზს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სელენის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
184	სელენი	სელენი ხელს უწყობს ნორმალური თმის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სელენის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
185	სელენი	სელენი ხელს უწყობს ნორმალური ფრჩხილების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სელენის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
186	სელენი	სელენი ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სელენის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სელენის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება),	



187	სელენი	სელენი ხელს უწყობს ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალურ ფუნქციონირებას	როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
188	სელენი	სელენი ხელს უწყობს უჯრედების დაცვას ჟანგვითი სტრესისგან	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სელენის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
189	სპილენძი	სპილენძი ხელს უწყობს ნორმალური შემადგენელი ქსოვილების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სპილენძის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
190	სპილენძი	სპილენძი ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სპილენძის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
191	სპილენძი	სპილენძი ხელს უწყობს ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სპილენძის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის	







196	სპილენძი	სპილენძი ხელს უწყობს უჯრედების დაცვას ჟანგვითი სტრესისგან	სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სპილენძის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
197	სურსათი ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავების დაბალი ან შემცირებული შემცველობით	ნაჯერი ცხიმების მოხმარების შემცირება ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სურსათს “ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავების დაბალი შემცველობით“ ან „შემცირებული შემცველობით“ როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
198	სურსათი ნატრიუმის დაბალი ან შემცირებული შემცველობით	ნატრიუმის მოხმარების შემცირება ხელს უწყობს ნორმალური არტერიული წნევის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სურსათს, „ნატრიუმის/მარილის დაბალი შემცველობით“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
199	ფოლატი	ფოლატი ხელს უწყობს ორსულობის დროს დედის ქსოვილების ზრდას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
		ფოლატი ხელს უწყობს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან	



200	ფოლატი	ამინომჟავების ნორმალურ სინთეზს	დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
201	ფოლატი	ფოლატი ხელს უწყობს სისხლის ნორმალურ წარმოქმნას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
202	ფოლატი	ფოლატი ხელს უწყობს ჰომოცისტეინის ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
203	ფოლატი	ფოლატი ხელს უწყობს ნორმალურ ფსიქოლოგიურ ფუნქციას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან <b>დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები</b> )
204	ფოლატი	ფოლატი ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან



			დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
205	ფოლატი	ფოლატი ხელს უწყობს დალილობის და დაქანცულობის შემცირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
206	ფოლატი	ფოლატი გარკვეულ როლს ასრულებს უჯრედების დაყოფაში	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოლატის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
207	ფოსფორი	ფოსფორი ხელს უწყობს ენერჯის გამომუშავების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოსფორის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
208	ფოსფორი	ფოსფორი ხელს უწყობს უჯრედული მემბრანების ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოსფორის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
			განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე	



209	ფოსფორი	ფოსფორი ხელს უწყობს ნორმალური ძვლების შენარჩუნებას	ფოსფორის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
210	ფოსფორი	ფოსფორი ხელს უწყობს ნორმალური კბილების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფოსფორის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
211	ფტორი	ფტორი ხელს უწყობს კბილების დაცვას მინერალიზაციისაგან	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ფტორის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
212	ფრუქტოზა	ფრუქტოზის შემცველი სურსათის მოხმარება იწვევს სისხლში გლუკოზის დაბალ მატებას, საქაროზას ან გლუკოზის შემცველ სურსათთან შედარებით	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ დამტკბარი სურსათისათვის ან სასმელებისათვის, რომელშიც გლუკოზა და/ან საქაროზა ჩანაცვლებულია ფრუქტოზით იმგვარად, რომ ამ სურსათში ან სასმელში გლუკოზის და/ან საქაროზის შემცირება შეადგენდეს არანაკლებ 30%-ს.	
213	ქერის მარცვლის ბოჭკო	ბოჭკოები, რომელსაც შეიცავს ქერის მარცვალი, ხელს უწყობს ფეკალიების მოცულობის ზრდას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც მდიდარია ბოჭკოვანი ნივთიერებებით, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	



214	ქიტოზანი	ქიტოზანი ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 3 გ ქიტოზანის მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 3 გ ქიტოზანის მიღებით.	
215	ქლიავის ჩირი „შავქლიავის“ (prune) ჯიშების (Prunus domestica L.)	ქლიავის ჩირი/შავქლიავი ხელს უწყობს ნაწლავების ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 100 გ ქლიავის (შავქლიავის) მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 100 გ ქლიავის (შავქლიავის) მიღებით.	
216	ქლორიდი	კუჭში მარილმჟავას წარმოქმნით ქლორიდი ხელს უწყობს საჭმლის ნორმალურ მონელებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ქლორიდის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	განაცხადი არ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ქლორიდის მიმართ, რომელიც წყაროს წარმოადგენს ნატრიუმის ქლორიდი
217	ქოლინი	ქოლინი ხელს უწყობს ჰომოცისტეინის ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც, 100 გ ან 100 მლ ან სურსათის ერთ პორციაში შეიცავს სულ მცირე 82,5 მგ ქოლინს.	
218	ქოლინი	ქოლინი ხელს უწყობს ლიპიდების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც, 100 გ ან 100 მლ ან სურსათის ერთ პორციაში შეიცავს სულ მცირე 82,5 მგ ქოლინს.	
219	ქოლინი	ქოლინი ხელს უწყობს ღვიძლის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც, 100 გ ან 100 მლ ან სურსათის ერთ პორციაში შეიცავს სულ მცირე 82,5 მგ ქოლინს.	
220	ქრომი	ქრომი ხელს უწყობს მაკრონუტრიენტების ნორმალურ მეტაბოლიზმს	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სამვალენტო ქრომის „წყაროს“ (მინერალია დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	





221	ქრომი	ქრომი ხელს უწყობს სისხლში გლუკოზის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე სამვალენტო ქრომის „წყაროს“ (მინერალის დასახელება), როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
222	შვრიის მარცვლის ბოჭკო	შვრიის მარცვლის ბოჭკო ხელს უწყობს ფეკალიების მოცულობის გაზრდას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეესაბამება „ბოჭკოვანი ნივთიერებების მაღალი შემცველობა“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
223	შაქრის ჭარხლის ბოჭკო	შაქრის ჭარხლის ბოჭკოვანი ხელს უწყობს ფეკალიების მოცულობის ზრდას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც მდიდარია ბოჭკოვანი ნივთიერებებით, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
224	შაქრის შემცველები ანუ ინტენსიური დამატკობლები; ქსილიტოლი, სორბიტოლი, მანიტოლი, მალტიტოლი, ლაქტიტოლი,	სურსათის/სასმელის მოხმარება, რომელიც შეიცავს „შაქრის შემცველის დასახელება“ იწვევს ჭამის შემდეგ სისხლში გლუკოზის	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად, სურსათში ან სასმელში შაქარი უნდა შეიცვალოს შაქრის შემცველით, ანუ ინტენსიური დამატკობლებით, როგორებიცაა ქსილიტოლი, სორბიტოლი, მანიტოლი, მალტიტოლი, ლაქტიტოლი, იზომალტი, ერითრიტოლი,  D-ტაგატოზა, იზომალტულოზა, სუკრალოზა ან პოლიდექსტროზა ან მათი კომბინაცია, რათა სურსათი ან სასმელები შეიცავდნენ შაქრის შემცირებულ რაოდენობას სულ მცირე იმ რაოდენობით, რომელიც განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი	



	იზომალტი, ერითრიტოლი, სუკრალოზა და პოლიდექსტროზა; D – ტაგატოზა და იზომალტულოზა	მატების შემცირებას, შაქარშემცველი სურსათის/სასმელის მიღებასთან შედარებით	გამოყენების პირობები) – “საკვები ნივთიერების (ნუტრიენტის) (დასახელება) – შემცირებული შემცველობა”.  D-ტაგატოზისა და იზომალტულოზის შემთხვევაში, მათ უნდა ჩაანაცვლონ სხვა შაქრის ეკვივალენტური რაოდენობა იმავე პროპორციით, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები) – “საკვები ნივთიერების (ნუტრიენტის) (დასახელება) – შემცირებული შემცველობა”.
225	შაქრის შემცველები ანუ ინტენსიური დამატკობლები; ქსილიტოლი, სორბიტოლი, მანიტოლი, მალტიტოლი, ლაქტიტოლი, იზომალტი, ერითრიტოლი, სუკრალოზა და პოლიდექსტროზა; D – ტაგატოზა და იზომალტულოზა	სურსათის/სასმელის მოხმარება, რომელიც შაქრის ნაცვლად შეიცავს „შაქრის შემცველის დასახელება“, ხელს უწყობს კბილების მინერალიზაციის შენარჩუნებას	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად სურსათში/სასმელში შაქარი უნდა შეიცვალოს (რომლებიც კბილის ნადების pH-ს ამცირებენ 5,7-ზე ქვემოთ) შაქრის შემცველებით ანუ ინტენსიური დამატკობლებით როგორებიცაა ქსილიტოლი, სორბიტოლი, მანიტოლი, მალტიტოლი, ლაქტიტოლი, იზომალტი, ერითრიტოლი,  D-ტაგატოზა, იზომალტულოზა, სუკრალოზა ან პოლიდექსტროზა ან მათი კომბინაცია ისეთი რაოდენობით, რომ ამ სურსათის/სასმელის მიღებამ ჭამის დროს და ჭამიდან 30 წთ-ის განმავლობაში არ გამოიწვიოს კბილის ნადების pH-ის შემცირება.
226	ცილა	ცილა ხელს უწყობს კუნთების მასის ზრდას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ცილის „წყაროს“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)
227	ცილა	პროტეინი ხელს უწყობს კუნთების მასის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ცილის „წყაროს“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)



228	ცილა	პროტეინი ხელს უწყობს ნორმალური ძვლების შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც წარმოადგენს სულ მცირე ცილის „წყაროს“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით (კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)	
229	ცოცხალი კულტურები იოგურტის შემადგენლობაში	ცოცხალი კულტურები იოგურტის ან ფერმენტირებული რძის შემადგენლობაში აღმოჩენის პროდუქტის ლაქტოზის მონელებას იმ პირებში, რომლებსაც უჭირთ ლაქტოზის მონელება	განაცხადის დასაკმაყოფილებლად, იოგურტი ან ფერმენტირებული რძის ყოველი ერთი გრამი უნდა შეიცავდეს არანაკლებ 10 <sup>8</sup> ერთეულ კოლონიაწარმოქმნელი ცოცხალ სტარტერულ კულტურებს ( <i>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus</i> და <i>Streptococcus thermophilus</i> ).	
230	წითელი საფუარიანი ბრინჯი  ( <i>Monascus purpureus</i> )	წითელი საფუარიანი ბრინჯის მონაკოლინი K  ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად წითელი საფუარიანი ბრინჯიდან 10 მგ მონაკოლინი K-ს მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად წითელი საფუარიანი ბრინჯის ფერმენტირებული პრეპარატებიდან 10 მგ მონაკოლინი K-ს მიღებით.	
			<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც აკმაყოფილებს შემდეგ მოთხოვნებს:</p> <p><b>1. ენერგეტიკული ღირებულება:</b></p> <p>ენერგეტიკული ღირებულება არ უნდა იყოს 200 კკალ-ზე (840 კჯ)-ზე ნაკლები და არ უნდა აღემატებოდეს 250 კკალ (1046 კჯ)-ს;</p> <p><b>2. ცხიმშემცველობა და შემადგენლობა</b></p> <p>ცხიმიდან მიღებული ენერგია არ უნდა აღემატებოდეს სურსათის სრული ხელმისაწვდომი ენერგეტიკული ღირებულების 30%-ს;</p> <p>ლინოლეინის მჟავა (გლიცერიდების სახით) უნდა შეადგენდეს არანაკლებ 1 გ-ს;</p> <p><b>3. ცილის შემცველობა და შემადგენლობა</b></p>	



231

წონის კონტროლისათვის კვების ჩანაცვლება

ენერგომეზღვრული დიეტის დროს ერთი ძირითადი დღიური კვების ჩანაცვლება სხვა სურსათით, ხელს უწყობს წონის შენარჩუნებას, წონის დაკლების შემდეგ

ცილიდან მიღებული ენერგია უნდა შეადგენდეს სურსათის სრული ხელმისაწვდომი ენერგეტიკული ღირებულების არანაკლებ 25%-ს და არაუმეტეს 50%-ს.

ცილის ქიმიური ინდექსი ტოლი უნდა იყოს ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ „ენერჯისა და ცილების მოთხოვნების“ მიერ დადგენილი ინდექსისა.

(WHO/FAO/UNU ერთობლივი შეხვედრის ანგარიში. შენევა: ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, 1985 წელი, WHO ტექნიკური მოხსენების სერია, 724):

**ამინომჟავების მოთხოვნილება (გ/100 გ ცილა)**

შეუცვლელი ამინომჟავა	გ/100 გ ცილა
მეთიონინი + ცისტინი	1,7
ჰისტიდინი	1,6
იზოლეიცინი	1,3
ლეიცინი	1,9
ლიზინი	1,6
თიროზინი + ფენილალანინი	1,9
თრეონინი	0,9
ტრიფტოფანი	0,5
ვალინი	1,3

განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, ყოველდღიურად სითხის სათანადო რაოდენობის მიღების მნიშვნელობის შესახებ და ასევე იმის შესახებ, რომ პროდუქტები სასარგებლოა მხოლოდ ენერგომეზღვრული დიეტების დროს დანიშნულებისამებრ გამოსაყენებლად და რომ სხვა სურსათის მიღება უნდა იყოს ამ დიეტის აუცილებელი ნაწილი. სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა დღეღამეში ერთი კვების ჩანაცვლებით

„ქიმიური ინდექსი“ ნიშნავს ყველაზე დაბალ თანაფარდობას საცდელი ცილის თითოეული შეუცვლელი ამინომჟავის რაოდენობასა და საცნობარო/ეტალონურ ცილის თითოეული შესაბამისი ამინომჟავის რაოდენობას შორის.

თუ ქიმიური ინდექსი საცნობარო/ეტალონური ცილის 100%-ზე დაბალია, ცილის მინიმალური დონე შესაბამისად უნდა გაიზარდოს.

ნებისმიერ შემთხვევაში, ცილის ქიმიური ინდექსი უნდა იყოს არანაკლებ 80% საცნობარო/ეტალონური ცილისა.

ყველა შემთხვევაში, დასაშვებია ამინომჟავების დამატება მხოლოდ





ცილების კვებითი ღირებულების გაუმჯობესების მიზნით და მხოლოდ ამ მიზნისთვის საჭირო პროპორციებით.

#### 4. ვიტამინები და მინერალები

სურსათი უნდა აკმაყოფილებდეს ზრდასრული ადამიანისთვის ვიტამინებისა და მინერალების სადღეღამისო გამოყენების რეკომენდებული ნორმების, როგორც ეს მოცემულია საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 1 ივლისის №301 დადგენილებით დამტკიცებული „ტექნიკური რეგლამენტის – მომხმარებლისათვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდების თაობაზე“, დანართი

№12-ის „ნაწილი „ა“ – ვიტამინებისა და მინერალების სადღეღამისო გამოყენების რეკომენდებული ნორმები

“ზრდასრული ადამიანისთვის“ არანაკლებ 30 %-ს

-ეს მოთხოვნები არ ვრცელდება ფტორზე, ქრომზე, ქლორზე და მოლიბდენზე. ნატრიუმის რაოდენობა, თითო კვებაზე უნდა შეადგენდეს არანაკლებ 172,5 მგ-ს. კალიუმის რაოდენობა თითო კვებაზე უნდა შეადგენდეს არანაკლებ 500 მგ-ს.

განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც აკმაყოფილებს შემდეგ მოთხოვნებს:

#### 1. ენერგეტიკული ღირებულება:

ენერგეტიკული ღირებულება არ უნდა იყოს 200 კკალ-ზე (840 კჯ)-ზე ნაკლები და არ უნდა აღემატებოდეს 250 კკალ (1046 კჯ)-ს;

#### 2. ცხიმშემცველობა და შემადგენლობა

ცხიმიდან მიღებული ენერგია არ უნდა აღემატებოდეს სურსათის სრული ხელმისაწვდომი ენერგეტიკული ღირებულების 30%-ს;

კინოლეინის მჟავა (გლიცერიდების სახით) უნდა შეადგენდეს არანაკლებ 1 გ-ს;

#### 3. ცილის შემცველობა და შემადგენლობა



ენერგომეზღუდული დიეტის დროს ორი ძირითადი დღიური კვების ჩანაცვლება სხვა შემცველებით ხელს უწყობს წონის შემცირებას

ცილიდან მიღებული ენერგია უნდა შეადგენდეს სურსათის სრული ხელმისაწვდომი ენერგეტიკული ღირებულების არანაკლებ 25%-ს და არაუმეტეს 50%-ს.

ცილის ქიმიური ინდექსი ტოლი უნდა იყოს ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ „ენერგიისა და ცილების მოთხოვნების“ მიერ დადგენილი ინდექსისა.

(WHO/FAO/UNU ერთობლივი შეხვედრის ანგარიში. ჟენევა: ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, 1985 წელი, WHO ტექნიკური მოხსენების სერია, 724):

**ამინომჟავების მოთხოვნილება**

(გ/100 გ ცილა)

შეუცვლელი ამინომჟავა	გ/100 გ ცილა
მეთიონინი + ცისტინი	1,7
ჰისტიდინი	1,6
იზოლეიცინი	1,3
ლეიცინი	1,9
ლიზინი	1,6
თიროზინი + ფენილალანინი	1,9
თრეონინი	0,9
ტრიფტოფანი	0,5
ვალინი	1,3

განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, ყოველდღიურად სითხის სათანადო რაოდენობის მიღების მნიშვნელობის შესახებ და ასევე იმის შესახებ, რომ პროდუქტები სასარგებლოა მხოლოდ ენერგომეზღუდული დიეტების დროს დანიშნულებისამებრ გამოსაყენებლად და რომ სხვა სურსათის მიღება უნდა იყოს ამ დიეტის აუცილებელი ნაწილი. სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა დღეღამეში ორი კვების ჩანაცვლებით

„ქიმიური ინდექსი“ ნიშნავს ყველაზე დაბალ თანაფარდობას საცდელი ცილის თითოეული შეუცვლელი ამინომჟავის რაოდენობასა და საცნობარო/ეტალონურ ცილის თითოეული შესაბამისი ამინომჟავის რაოდენობას შორის.

თუ ქიმიური ინდექსი საცნობარო/ეტალონური ცილის 100%-ზე დაბალია, ცილის მინიმალური დონე შესაბამისად უნდა გაიზარდოს.

ნებისმიერ შემთხვევაში, ცილის ქიმიური ინდექსი უნდა იყოს არანაკლებ 80% საცნობარო/ეტალონური ცილისა.

ყველა შემთხვევაში, დასაშვებია



			<p>ამინომჟავების დამატება მხოლოდ ცილების კვებითი ღირებულების გაუმჯობესების მიზნით და მხოლოდ ამ მიზნისთვის საჭირო პროპორციებით.</p> <p><b>4. ვიტამინები და მინერალები</b></p> <p>სურსათი უნდა აკმაყოფილებდეს ზრდასრული ადამიანისთვის ვიტამინებისა და მინერალების სადღეღამისო გამოყენების რეკომენდებული ნორმების, როგორც ეს მოცემულია საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 1 ივლისის №301 დადგენილებით დამტკიცებული „ტექნიკური რეგლამენტის – მომხმარებლისათვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდების თაობაზე“, დანართი №12-ის „ნაწილი „ა“ – ვიტამინებისა და მინერალების სადღეღამისო გამოყენების რეკომენდებული ნორმები</p> <p>ზრდასრული ადამიანისთვის“ არანაკლებ 30%-ს.</p> <p>-ეს მოთხოვნები არ ვრცელდება ფტორზე, ქრომზე, ქლორზე და მოლიბდენზე. ნატრიუმის რაოდენობა, თითო კვებაზე უნდა შეადგენდეს არანაკლებ 172,5 მგ-ს. კალიუმის რაოდენობა თითო კვებაზე უნდა შეადგენდეს არანაკლებ 500 მგ-ს.</p>	
233	წყალი	წყალი ხელს უწყობს ნორმალური ფიზიკური და კოგნიტური ფუნქციების შენარჩუნებას	<p>განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ აღნიშნული ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად არანაკლებ 2,0 ლ წყლის მიღებით ყველა წყაროდან.</p>	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ წყალზე, რომელიც აკმაყოფილებს საქართველოს მთავრობის 2022 წლის 15 დეკემბრის №574 დადგენილებით დამტკიცებული „ტექნიკური რეგლამენტის – ნატურალური მინერალური წყლების ექსპლუატაციისა და ბაზარზე განთავსების წესების“ და საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრულ ადამიანის მოხმარებისათვის სასმელი წყლის ხარისხის შესახებ მოთხოვნებს</p>
234	წყალი	წყალი ხელს უწყობს სხეულის ტემპერატურის ნორმალურ რეგულირებას	<p>განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ აღნიშნული ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად არანაკლებ 2,0 ლ წყლის მიღებით ყველა წყაროდან.</p>	<p>განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ წყალზე, რომელიც აკმაყოფილებს საქართველოს მთავრობის 2022 წლის 15 დეკემბრის №574 დადგენილებით დამტკიცებული „ტექნიკური რეგლამენტის – ნატურალური მინერალური წყლების ექსპლუატაციისა და ბაზარზე განთავსების</p>



				წესების“ და საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრულ ადამიანის მოხმარებისათვის განკუთვნილი სასმელი წყლის ხარისხის შესახებ მოთხოვნებს
235	ჭვავის ბოჭკო	ჭვავის ბოჭკო ხელს უწყობს ნაწლავის ნორმალურ ფუნქციონირებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც შეესაბამება „ბოჭკოვანი ნივთიერებების მაღალი შემცველობა“, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით. <b>(კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)</b>	
236	ხორბლის ქატოს ბოჭკო	ხორბლის ქატო ბოჭკო ხელს უწყობს ნაწლავის ნორმალურ ფუნქციონირებას დეფეკაციის სიხშირის გაზრდით	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც მდიდარია ბოჭკოვანი ნივთიერებებით, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით. <b>(კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)</b> – „ბოჭკოვანი ნივთიერების მაღალი შემცველობა“.	
237	ხორბლის ქატოს ბოჭკო	ხორბლის ქატო ბოჭკო ხელს უწყობს ვეკალიების მოცულობის გაზრდას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისათვის, რომელიც მდიდარია ბოჭკოვანი ნივთიერებებით, როგორც ეს განსაზღვრულია „სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის განთავსების წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 17 ნოემბრის №510 დადგენილების დანართი №1-ით <b>(კვებით ღირებულებასთან დაკავშირებული განაცხადი და მისი გამოყენების პირობები)</b> – „ბოჭკოვანი ნივთიერების მაღალი შემცველობა“.	
238	ხორცი ან თევზი	ხორცი ან თევზი, რკინის შემცველ სხვა სურსათთან ერთად მიღებისას, ხელს უწყობს რკინის შეწოვის გაუმჯობესებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისთვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის ერთ პორციაში შეიცავს არანაკლებ 50 გ ხორცს ან თევზს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა 50 გ ხორცის ან თევზის მიღებით სურსათით, რომელიც შეიცავს არაჰემურ რკინას.	
			განაცხადი შესაძლებელია	გამწვანებული ყლაპვის მქონე ადამიანებს ან





239	ჰიდროქსიპროპილ მეთილცელულოზა (HPMC)	ჰიდროქსიპროპილ მეთილცელულოზის მიღება საკვებთან ერთად ხელს უწყობს ჭამის შემდეგ სისხლში გლუკოზის მომატების შემცირებას	გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისთვის, რომელიც ყოველი განსაზღვრული რაოდენობის სურსათში შეიცავს 4 გ HPMC-ს. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად სურსათის შემადგენლობაში 4 გ HPMC-ის მიღებით.	<p>ყლაპვის დროს სითხის არაადეკვატური მიღებისას მომხმარებელს უნდა მიეცეს გაფრთხილება დახრჩობასთან დაკავშირებით</p> <p>– რჩევა დიდი რაოდენობით წყლის მიღებასთან დაკავშირებით, რათა ნივთიერება გადაყლაპვისას მოხვდეს კუჭში</p>
240	ჰიდროქსიპროპილ მეთილცელულოზა (HPMC)	ჰიდროქსიპროპილ მეთილცელულოზა ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის ნორმალური დონის შენარჩუნებას	განაცხადი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ იმ სურსათისთვის, რომელიც უზრუნველყოფს ყოველდღიურად 5 გ HPMC-ს მიღებას. განაცხადის დასაკმაყოფილებლად მომხმარებელს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ სასარგებლო ეფექტი მიიღწევა ყოველდღიურად 5 გ HPMC-ის მიღებით.	<p>გამწვანებული ყლაპვის მქონე ადამიანებს ან ყლაპვის დროს სითხის არაადეკვატური მიღებისას მომხმარებელს უნდა მიეცეს გაფრთხილება დახრჩობასთან დაკავშირებით</p> <p>– რჩევა დიდი რაოდენობით წყლის მიღებასთან დაკავშირებით, რათა ნივთიერება გადაყლაპვისას მოხვდეს კუჭში</p>

