

Физиологични норми за хранене

Данни за мъже от 19 до 30 години

Стойностите в документа са базирани на Наредба № 23 от 19 юли 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението; издадена от министъра на здравеопазването, обнародвана в Държавен вестник, брой 63 от 2 август 2005 г.

Таблица 1, **Средни енергийни потребности**

<u>Група мъже от 19 до 30 години</u>			
Енергия	Kcal/ден		
	Ниска активност	Умерена активност	Висока активност
Мъже 19-30 години	2710	3071	3432

Допълнителна информация:

1. За добро физическо здраве се препоръчва умерена активност
2. Средните енергийни потребности за съответното ниво на физическа активност (ниска, умерена, висока) се определят въз основа на средната стойност на основната обмяна за денонощието, умножена по коефициент на увеличение, съответно за: ниска физическа активност - 1,5; умерена физическа активност - 1,7; висока физическа активност - 1,9.
3. Прием на **вода** – 3.7 литра. Определените стойности за адекватен прием на вода се отнасят за общото количество вода от всички източници (питейна вода, напитки, храни), като водното съдържание на храните представлява около 20 % от тоталното количество приета вода; определеният адекватен прием на вода се отнася за температури в умерен климатичен пояс.

Таблица 2, **Препоръчителен дневен прием на пълноценен белтък**

<u>Група мъже от 19 до 30 години</u>		
Пълноценен белтък /Протеини/	г/кг ТМ на ден	Грама на ден
Препоръчителен дневен хранителен прием	0,8	59

Допълнителна информация:

1. Пълноценен белтък е белтъкът от животински произход (яйца, месо, птици, риба, мляко, млечни продукти)
2. Стойността за приема „грама на ден” е определена спрямо средната препоръчителна стойности на теглото 74 кг.

Таблица 3 **Препоръчителен дневен прием на въглехидрати**

Група мъже от 19 до 30 години		
Въглехидрати	499	грама на ден

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 3071 Kcal, препоръчителен среден прием на въглехидрати 65% от общата енергия. Един грам въглехидрати доставя 4 Kcal. Минималният препоръчителен хранителен прием на въглехидрати за деца над 1-годишна възраст и юноши е 130 г/ден.
3. Добавена захар по-малко от 10% от общата енергия – до около 76 грама.
4. Вlakнини повече от 25 грама на ден

Таблица 4 **Препоръчителен дневен прием на мазнини**

Група мъже от 19 до 30 години	
Общо мазнини, грама на ден	76 грама
- наситени мастни киселини по-малко от 10% общата енергия (изчислено 8%)	до 27 грама
- полиненаситени мастни киселини от 6 до 10% от общата енергия	
- n-6 полиненаситени мастни киселини от 5 до 8% общата енергия	до 22 грама
- n-3 полиненаситени мастни киселини от 1 до 2% общата енергия	до 5 грама
- мононенаситени мастни киселини (E%)	22 грама
- транс-мастни киселини по-малко от 1% общата енергия	

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 3071 Kcal, препоръчителен среден прием на мазнини 22,5% от общата енергия. Един грам мазнини доставя 9 Kcal.
2. Стойността на мононенаситените мазнини се получава като разлика (общи мазнини) – (наситени+полиненаситени+трансмастни)
3. Холестерол по-малко от 300 мг на ден

Таблица 4, **Адекватен и максимално допустим прием на витамини**

<u>Група мъже от 19 до 30 години</u>				
Витамини	Адекватен прием		Максимално допустим	
Витамин А	2664	UI	9999	UI
Витамин А, Ретинол еквивалент	800	mcg_PE	3000	mcg_PE
Витамин С	80	mg	2000	mg
Витамин Е	15	mg_alfaTE	300	mg_alfaTE
Витамин D	5	mcg	50	mcg
Витамин К	74	mcg	~	
Витамин В1, Thiamin	1.2	mg	~	
Витамин В2, Riboflavin	1.3	mg	~	
Витамин В3, Niacin	16	mg	~	
- никотинова киселина		mg	10	mg
- никотинамид		mg	900	mg
Витамин В5, Pantothenic acid	~		~	
Витамин В6	1.3	mg	25	mg
Фолат, Общо	400	mcg ХФЕ	1000	mcg ХФЕ
Витамин В12	2.4	mcg	~	

Забележки:

1. PE – ретинол еквивалент. За изчисление на вит.А в UI е използвана формулата 1 ретинол еквивалент = 1 мкг ретинол (6 мкг бета-каротен) = 3,33 IU витамин А

Таблица 5, **Адекватен и максимално допустим прием на минерални вещества**

<u>Група мъже от 19 до 30 години</u>				
Минерални вещества	Адекватен прием		Максимално допустим	
Калций, Ca	1000	mg	2500	mg
Желязо, F	8	mg	~	
Магнезий, Mg	330	mg	~	
Фосфор, P	700	mg	~	
Калий, K	4.7	g	~	
Натрий, Na	1.5	g	2.0	g
Цинк, Zn	11	mg	25	mg
Мед, Cu	900	mcg	5000	mcg
Селен, Se	55	mcg	300	mcg
Йод	150	mcg	600	mcg
Флуор	4	mg	10	mg

~ - Означава, че стойността не е специфицирана