ПОРІВНЯЛЬНА ТАБЛИЦЯ

до проєкту наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Змін до деяких нормативно-правових актів Міністерства охорони здоров'я України»

	Зміст положення акта законодавства	Зміст відповідного положення проєкту акта
Гігієнічні вимоги до дієтичних добавок, затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 19 грудня 2013 року № 1114, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 27 грудня 2013 року за № 2231/24763		
I. Загальні положення		
	1.2. Дієтичні добавки можуть містити широкий спектр поживних речовин та інших інгредієнтів, у тому числі вітаміни, **мінерали**, амінокислоти, незамінні жирні кислоти, клітковину, різноманітні рослини та екстракти трав.	1.2. Дієтичні добавки можуть містити широкий спектр поживних речовин та інших інгредієнтів, у тому числі вітаміни, **мінеральні речовини**, амінокислоти, незамінні жирні кислоти, клітковину, різноманітні рослини та екстракти трав.
	1.3. Ці Гігієнічні вимоги не застосовуються до лікарських засобів**, функціональних харчових продуктів та харчових продуктів для спеціального дієтичного споживання**.	**1.3. Ці Гігієнічні вимоги не застосовуються до лікарських засобів.**
	1.4. У цих Гігієнічних вимогах термін «окремі поживні речовини» означає сукупність вітамінів та/або мінеральних речовин. Інші терміни у цих Гігієнічних вимогах вживаються у значеннях, наведених у Законі України **«Про безпечність та якість харчових продуктів»**.	1.4. У цих Гігієнічних вимогах термін «окремі поживні речовини» означає сукупність вітамінів та/або мінеральних речовин. Інші терміни у цих Гігієнічних вимогах вживаються у значеннях, наведених у Законі України **«Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» (далі – Закон).**
II. Вимоги до дієтичних добавок		

	2.1. Дієтичні добавки повинні реалізуватися (пропонуватися) кінцевому споживачу виключно **у дозованій формі та в упакованому вигляді**.	2.1. Дієтичні добавки повинні реалізуватися (пропонуватися) кінцевому споживачу виключно **дозовано, як фасований харчовий продукт**.
	2.2. Для виробництва дієтичних добавок можуть використовуватися вітаміни і мінерали, наведені в додатку 1 до цих Гігієнічних вимог, у формах, визначених у додатку 2 до цих Гігієнічних вимог. **Зміни та доповнення до додатків 1 і 2 вносяться за рекомендацією Національної комісії України з Кодексу Аліментаріус, яка розглядає зазначені питання на підставі:** **1) представленої інформації про внесення відповідних змін та доповнень до законодавства Європейського Союзу;** **2) наукового обґрунтування та підготовленого звіту (досьє) відповідно до рекомендацій (методичних документів) відповідних міжнародних організацій.** **Інші речовини, які характеризують продукт або вказують на їх походження, можуть використовуватися для виробництва дієтичних добавок шляхом внесення змін до цих Гігієнічних вимог за рекомендацією Національної комісії України з Кодексу Аліментаріус.**	**2.2. Для виробництва дієтичних добавок дозволено використовувати лише речовини, включені до переліку вітамінів і мінеральних речовин, дозволених до використання у виробництві дієтичних добавок, наведеного в додатку 1 до цих Гігієнічних вимог, у формах, визначених у додатку 2 до цих Гігієнічних вимог, переліку інших речовин, дозволених до використання у виробництві дієтичних добавок, що мають поживний чи фізіологічний ефект, наведеного у додатку 3 до цих Гігієнічних вимог (далі – інші речовини); новітні харчові продукти дозволені до використання відповідно до вимог частини першої статті 31^1 Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів», за умови їх відповідності вимогам, встановленим при їх державній реєстрації та/або реєстрації в Європейському Союзі.** **Як інгредієнти, для виробництва дієтичних добавок дозволено використовувати харчові продукти, які не мають фізіологічного ефекту та відповідають вимогам законодавства про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів, у тому числі харчові ароматизатори, харчові добавки та харчові ензими, дозволені до використання відповідно до вимог частини першої статті 31^1 Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів», за умови їх відповідності Вимогам до харчових ароматизаторів, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України від 08 січня 2024 року № 45, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 23 січня 2024 року за № 119/41464, Вимогам до харчових добавок, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України від 08 січня 2024 року № 45, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 23 січня 2024 року за № 120/41465, Вимогам до харчових ензимів, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України від 08 січня 2024 року № 45, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 23 січня 2024 року за № 121/41466, відповідно, та вимогам, встановленим при їх державній реєстрації та/або реєстрації в Європейському Союзі.** **Внесення змін до додатків 1–3 до цих Гігієнічних вимог та встановлення максимально допустимих доз вітамінів, мінеральних речовин та інших речовин, що дозволені до застосування в дієтичних добавках, здійснюється відповідно до частини одинадцятої статті 32^2 Закону, на основі позитивної оцінки впливу на здоров'я людини**

		вітамінів, мінеральних речовин або інших речовин і їх максимально допустимих доз у харчових продуктах, що пропонуються до введення в обіг як дієтична добавка (далі – оцінка впливу на здоров'я). **Оцінка впливу на здоров'я проводиться державним підприємством «Державний експертний центр Міністерства охорони здоров'я України» відповідно до порядку, визначеного пунктом 15 частини другої статті 6 Закону.** **Як виключення з вимог, наведених в абзаці другому цього пункту, зміни до додатків 1–3 до цих Гігієнічних вимог вносяться також на підставі відповідних змін до законодавства Європейського Союзу.** **Речовини, використання яких у харчових продуктах забороняється або обмежується наведено в Правилах додавання вітамінів, мінеральних речовин та деяких інших речовин до харчових продуктів, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 липня 2020 року № 1613, зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 16 вересня 2020 року за № 891/35174.** **У складі дієтичних добавок заборонено використовувати речовини, що входять до складу діючих речовин зареєстрованого лікарського засобу, що відпускається за рецептом, за виключенням речовин, наведених в цьому пункті та додатках 1–3 до цих Гігієнічних вимог.**
	2.3. Критерії якості для поживних речовин, що використовуються для виробництва дієтичних добавок, у тому числі визначених додатком 2 до цих Гігієнічних вимог, повинні відповідати вимогам законодавства України, а у разі їх відсутності - нормативам, встановленим Комісією з Кодексу Аліментаріус.	**2.3. Критерії чистоти для окремих поживних речовин, що використовуються для виробництва дієтичних добавок, визначених додатком 2 до цих Гігієнічних вимог, повинні відповідати вимогам законодавства України про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів, а у разі їх відсутності – критеріям чистоти, що рекомендовані міжнародними органами, такими як Кодекс хімічних речовин для харчових цілей (Food chemicals codex) Державна фармакопея України, Європейська фармакопея, Фармакопея США та інші.**
	2.5. Максимальний вміст окремих поживних або інших речовин, що характеризують продукт або які вказують на їх походження, має бути науково обґрунтований та встановлюватись, виходячи з:	**2.5. Добовий максимальний вміст вітамінів і мінеральних речовин, що містяться в дієтичних добавках, рекомендований оператором ринку, встановлюється з урахуванням:**

	1) максимально безпечних рівнів, встановлених шляхом наукової оцінки ризику на підставі наукових даних з урахуванням, якщо це необхідно, різного ступеня чутливості у різних груп споживачів; **2) надходження поживних речовин з інших джерел харчування;** **3) норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах.** **Будь-яке перевищення вмісту кожної поживної речовини в рекомендованій щоденній кількості дієтичної добавки має бути обґрунтовано оператором ринку, чия діяльність пов'язана з дієтичними добавками, в процесі реєстрації такої дієтичної добавки, але не може досягати терапевтичної дози та/або трикратного значення норми.**	**1) максимально безпечних рівнів, встановлених шляхом наукової оцінки ризику на підставі наукових даних з урахуванням, якщо це необхідно, різного ступеня чутливості у різних груп споживачів;** **2) надходження поживних речовин з інших джерел харчування;** **3) норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах.** **«Максимальний вміст вітамінів та мінеральних речовин в рекомендованій щоденній порції дієтичної добавки не повинен перевищувати допустимий верхній рівень споживання (the Tolerable Upper Intake Level (UL)), рекомендований Європейським агентством з безпечності харчових продуктів (European Food Safety Authority), а за його відсутності безпечний рівень споживання (the Safe levels of intake), рекомендований Європейським агентством з безпечності харчових продуктів.** **За відсутності встановлених допустимого верхнього рівня споживання (the Tolerable Upper Intake Level (UL)) та безпечного рівння споживання (the Safe levels of intake) максимальний вміст вітамінів та мінеральних речовин в рекомендованій щоденній порції дієтичної добавки не повинен перевищувати рівні, наведені в таблиці 1 додатка 1 до цих Гігієнічних вимог.** **Максимальний вміст інших речовин, в рекомендованій щоденній порції дієтичної добавки не має перевищувати добову норму, наведену у додатку 3 до цих Гігієнічних вимог.**
	2.6. Якщо законодавством України, Комісією з Кодексу Аліментаріус не встановлені вимоги до критеріїв якості, мінімального та максимального вмісту поживної речовини, така речовина може додаватися в дієтичну добавку тільки після її затвердження в установленому законодавством порядку.	–

	2.7. Оператори ринку, діяльність яких пов'язана з дієтичними добавками, на всіх стадіях виробництва та обігу повинні забезпечити відповідність дієтичних добавок вимогам законодавства України про харчові продукти.	**2.6.** Оператори ринку, діяльність яких пов'язана з дієтичними добавками, на всіх стадіях виробництва та обігу повинні забезпечити відповідність дієтичних добавок вимогам законодавства України про харчові продукти.
	2.8. Можливість простеження дієтичних добавок та будь-яких речовин, призначених для введення в дієтичні добавки, повинна бути забезпечена на всіх етапах виробництва та обігу. Оператори ринку, діяльність яких пов'язана з дієтичними добавками, повинні мати можливість встановити особу, яка поставила дієтичну добавку або будь-яку речовину, призначену для введення в дієтичні добавки, та мати системи й процедури для встановлення інших операторів ринку, яким вони поставляють свою продукцію. Дієтичні добавки, що вводяться в обіг, повинні бути належним чином **етикетовані** для полегшення можливості їх простеження через відповідну документацію або інформацію в установленому законодавством порядку.	**2.7**. Можливість простеження дієтичних добавок та будь-яких речовин, призначених для введення в дієтичні добавки, повинна бути забезпечена на всіх етапах виробництва та обігу. Оператори ринку, діяльність яких пов'язана з дієтичними добавками, повинні мати можливість встановити особу, яка поставила дієтичну добавку або будь-яку речовину, призначену для введення в дієтичні добавки, та мати системи й процедури для встановлення інших операторів ринку, яким вони поставляють свою продукцію. Дієтичні добавки, що вводяться в обіг, повинні бути належним чином **промарковані** для полегшення можливості їх простеження через відповідну документацію або інформацію в установленому законодавством порядку.
	III. Вимоги до маркування та реклами дієтичних добавок	
	3.1. У цьому розділі наводяться додаткові до визначених Законом України «Про безпечність та якість харчових продуктів» та іншими нормативно-правовими актами України вимоги до етикетування і реклами дієтичних добавок.	**3.1. У цьому розділі наводяться додаткові до визначених Законами України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів», «Про рекламу» вимоги до маркування і реклами дієтичних добавок.**
	3.2. В **етикетуванні** дієтичних добавок слід зазначати:	3.2. В **маркуванні** дієтичних добавок слід зазначати:

	1) назву харчового продукту – «дієтична добавка»; 2) назву категорій окремих поживних або інших речовин, що характеризують продукт або які вказують на походження таких окремих поживних або інших речовин; 3) **кількість (порцію**) дієтичної добавки, рекомендовану для щоденного споживання; 4) попередження не перевищувати зазначену рекомендовану **кількість (порцію) для щоденного споживання**; 5) вказівку про те, що дієтичні добавки не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування; 6) застереження про те, що продукт потрібно зберігати в недоступному для дітей місці.	1) назву харчового продукту - «дієтична добавка»; 2) назву категорій окремих поживних або інших речовин, що характеризують продукт або які вказують на походження таких окремих поживних або інших речовин; 3) **добову дозу** дієтичної добавки, рекомендовану для щоденного споживання; 4) попередження не перевищувати зазначену рекомендовану **добову дозу**; 5) вказівку про те, що дієтичні добавки не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування; 6) застереження про те, що продукт потрібно зберігати в недоступному для дітей місці.
	3.3. Етикетування і реклама дієтичних добавок не повинні містити вислови щодо можливої лікувальної дії, втамування болю; листи подяки, визнання, поради, якщо вони пов'язані з лікуванням чи полегшенням умов перебігу захворювань, а також посилання на таку інформацію; вислови, які спричиняють чи сприяють виникненню відчуття негативного психологічного стану.	**3.3. Маркування і реклама дієтичних добавок не повинні містити вислови щодо можливої лікувальної дії, втамування болю; не повинні приписувати дієтичним добавкам властивостей запобігати, лікувати або зцілювати захворювання; листи подяки, визнання, поради, якщо вони пов'язані з лікуванням чи полегшенням умов перебігу захворювань, а також посилання на таку інформацію; вислови, які спричиняють чи сприяють виникненню або розвитку страху погіршити стан свого здоров'я через невикористання дієтичних добавок, що рекламуються.** **В маркуванні дієтичних добавок дозволено використовувати твердження про користь для здоров'я харчових продуктів дозволені до використання відповідно до вимог частини першої статті 31^1 Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів», за умови їх відповідності Вимогам до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України від 15 травня 2020 року № 1145, зареєстрованим в Міністерстві юстиції**

		України 04 серпня 2020 року за № 745/35028 та вимогам, встановленим при їх державній реєстрації та/або реєстрації в Європейському Союзі.
	3.4. **Етикетування** і реклама дієтичних добавок не повинні містити будь-яких прямих або у завуальованій формі тверджень про те, що повноцінний раціон харчування не може забезпечити отримання необхідної для організму людини кількості поживних речовин.	3.4. **Маркування** і реклама дієтичних добавок не повинні містити будь-яких прямих або у завуальованій формі тверджень про те, що повноцінний раціон харчування не може забезпечити отримання необхідної для організму людини кількості поживних речовин.
	3.5. Кількість поживних речовин наводиться в етикетуванні в одиницях виміру, наведених у додатку 1 до цих Гігієнічних вимог.	**3.5. Кількість окремих поживних речовин або інших речовин зазначається на маркуванні у числовому вигляді в одиницях вимірювання, наведених для вітамінів та мінiральних речовин у додатку 1 до цих Гігієнічних вимог та для інших речовин, наведених у додатку 3 до цих Гігієнічних вимог.**
	3.6. Кількість поживних речовин повинна зазначатися в розрахунку на рекомендовану щоденну кількість (порцію) дієтичної добавки, вказану в етикетуванні.	**3.6. Кількість окремих поживних речовин або інших речовин повинна вілповідати кількості на одну порцію дієтичної добавки, рекомендовану для щоденного споживання, зазначену на маркуванні.**
	Пункт відсутній	**3.7. Інформація, що наведена в листку-вкладці до застосування дієтичної добавки, може деталізувати та доповнювати зміст, наведений у маркуванні, але не повинна суперечити інформації, що наведена в маркуванні та відповідати вимогам до маркування та реклами дієтичних добавок визначених Законами України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів», «Про рекламу» та розділом III цих Гігієнічних вимог.**
	3.7. Дані про вміст поживних речовин можуть також наводитись у процентах стосовно рекомендованих (референсних) величин споживання. Проценти від рекомендованих (референсних) величин споживання поживних речовин можуть також наводитись у графічній формі.	**3.8. Інформація про вміст вітамінів і мінеральних речовин також зазначається у відсотках стосовно референсних величин споживання, зазначених у Додатку № 9 до Закону України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів». Відсотки від референсних величин споживання дозволено наводити у графічній формі.**

<table>
<tr>
<td></td>
<td>3.8. Значення поживних речовин, що вказані в пунктах 3.6, 3.7 цього розділу, повинні ґрунтуватися на результатах проведених виробником лабораторних досліджень (випробувань) відповідної дієтичної добавки.</td>
<td>3.9. Значення поживних речовин, що вказані в пунктах 3.6, 3.8 цього розділу, є середніми значеннями, що ґрунтуються на результатах проведених виробником лабораторних досліджень (випробувань) відповідної дієтичної добавки.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Додаток 1
до Гігієнічних вимог до дієтичних добавок
(пункт 2.2)

Вітаміни і мінерали, дозволені до використання у виробництві дієтичних добавок

1. Вітаміни

Вітамін А (мкг)

Вітамін D (мкг)

Вітамін Е (мг)

….

Ніацин (мг)

…

2. Мінерали

…

Таблиця відсутня</td>
<td>Додаток 1
до Гігієнічних вимог до дієтичних добавок
(пункт 2.2 розділу II)

Перелік вітамінів і мінеральних речовин, дозволених до використання у виробництві дієтичних добавок

1. Вітаміни

Вітамін А (мкг RE)

Вітамін D (мкг)

Вітамін Е (мг α-ТЕ)

….

Ніацин (мг NE)

….

2. Мінеральні речовини

…

Таблиця 1
Максимальний вміст окремих речовин в рекомендованій щоденній порції дієтичної добавки
<table>
<tr><th>№ з/п</th><th>Назва речовини</th><th>Максимальний вміст мг, мкг</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Вітамін В1 (мг)</td><td>100</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Вітамін В2 (мг)</td><td>40</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Вітамін В12 (мкг)</td><td>100</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

		4	**Вітамін С (мг)**	**1000**
		5	**Вітамін К (мкг)**	**200**
		6	**Пантотенова кислота (мг)**	**10**

	Додаток 2 до Гігієнічних вимог до дієтичних добавок (пункт 2.2)	Додаток 2 до Гігієнічних вимог до дієтичних добавок (пункт 2.2 розділу II)
	Форми вітамінів і мінеральних речовин, дозволених до використання у виробництві дієтичних добавок	**ФОРМИ вітамінів і мінеральних речовин, дозволених до використання у виробництві дієтичних добавок**
	I. Вітаміни:	**I. Вітаміни:**
	…	…
	2. Вітамін D	**2. Вітамін D**
	…	…
	підпункт відсутній	**3) моногідрат кальцидіолу[8]**
	…	…
	7. Ніацин	**7. Ніацин**
	…	…
	підпункт відсутній	**4) нікотинамід рибозид хлорид**
	…	…
	10. Фолат	**10. Фолат**
	…	…
	підпункт відсутній	**3) (6S) -5-метилтетрагідрофолієва кислота, сіль глюкозаміну**
	…	…

	II. Мінерали	**II. Мінеральні речовини**
	…	…
	сульфат кальцію	сульфат кальцію
	позиція відсутня	**кальцій-фосфорил-олігосахариди**
	…	…
	хлорид магнію	хлорид магнію
	позиція відсутня	**цитрат магнію малат**
	…	…
	ЕДТА заліза-натрію	ЕДТА заліза-натрію
	позиція відсутня	**заліза гідроксид адипат тартрат (нано)[8]**
	позиція відсутня	**молочний казеїнат заліза[8]**
	…	…
	хлорид хрому (III)	хлорид хрому (III)
	позиція відсутня	**збагачені хромом дріжджі [7]**
	…	…
	кремнієва кислота[6]	кремнієва кислота [6]
	позиція відсутня	**органічний кремній (монометилсилантріол)**
	_____	_____
	1 Альфа-токоферол <20 %, бета-токоферол <10 %, гамма-токоферол 50 - 70 % і дельта-токоферол 10 - 30 %.	**[-1]** Альфа-токоферол < 20 %, бета-токоферол < 10 %, гамма-токоферол 50-70 % і дельта-токоферол 10-30 %.
	…	…
	позиція відсутня	**[7] Дріжджі, збагачені хромом, вироблені у клітинах дріжджової культури Saccharomyces cerevisiae у присутності хлориду хрому (III) як джерела хрому та містять**

<table>
<tr><td></td><td>позиція відсутня</td><td>у висушеній формі, як пропонується кінцевому споживачу, 230–300 мг хрому/кг. Вміст хрому (VI) не повинен перевищувати 0,2 % загального хрому.

[8] Як новітній харчовий продукт.</td></tr>
<tr><td></td><td>Додаток 3 відсутній</td><td>Додаток 3

до Гігієнічних вимог до дієтичних добавок

(пункт 2.2 розділу II)

Перелік інших

речовин, дозволених до використання у виробництві дієтичних добавок, що мають поживний чи фізіологічний ефект

I. Рослини, водорості та гриби, дозволені для використання в дієтичних добавках
<table>
<tr><th>№ з/п</th><th>Ботанічна назва (латинською мовою)</th><th>Ботанічна родина</th><th>Загальноприйнята назва українською мовою</th><th>Частини рослини, що використовуються</th><th>Речовини, що підлягають контролю</th><th>Обмеження (за наявності)</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Abies alba Mill.</td><td>Соснові (Pinaceae)</td><td>Ялиця біла</td><td>бруньки, листя (голки), кора</td><td>Похідні терпенів</td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Abies balsamea (L.) Mill.</td><td>Соснові (Pinaceae)</td><td>Ялиця бальзамічна</td><td>листя (голки), кора</td><td>Похідні терпенів</td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Abies sibirica Ledeb.</td><td>Соснові (Pinaceae)</td><td>Ялиця сибірська</td><td>листя (голки)</td><td>Похідні терпенів</td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Acacia catechu</td><td>Бобові (Fabaceae)</td><td>акація катеху</td><td>кора</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Acacia nilotica (L.) Delile</td><td>Бобові (Leguminosae)</td><td>Нільська акація</td><td>плоди, кора, камедь</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Acacia senegal (L.) Willd.</td><td>Бобові (Leguminosae)</td><td>Акація сенегальська</td><td>стовбур і гілки камеді</td><td>метилевгенол</td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

		7.	**Acca sellowiana**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Фейхоа**	**плоди**	**вітамін С, поліфеноли, йод, флавоноїди**	**Містить йод – при захворюваннях щитоподібної залози перед застосуванням рекомендовано проконсультуватися з лікарем**
		8.	**Achillea millefoliu L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Деревій звичайний**	**надземна частина**	**Туйон (альфа і бета), камфора, евкаліптол**	
		9.	**Achyranthes bidentata Blume**	**Амарантові (Amaranthaceae)**	**Ахірантес, Соломоцвіт двозубий**	**корені**	**Стероїдні сапонозиди (екдистерони)**	
		10.	**Acmella oleracea (L.) R.K. Jansen**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Акмелла городня**	**головки квіток, листя**		
		11.	**Acorus calamus**	**Аїрові (Acoraceae)**	**Аїр болотний, лепеха звичайна, аїр тростинний, вача, гаїр, татарник, солодкий очерет**	**корінь, коренев ища**	**гіркий глікозид акорин, дубильні речовини, аскорбінова кислота, терпеноїди, аліфатичні альдегіди, кетони**	**Маркування має містити заяву, яка рекомендує звернутися за порадою до лікаря.** **Маркування повинно містити попередження щодо використання дітьми,**

								вагітними жінками та жінками в період лактації, а також заяву проти тривалого застосування
		12.	**Actinidia chinensis Planch.**	**Актиновієві (Actinidiaceae)**	**Ківі, китайська смородина**	**плоди**		
		13.	**Actinidia deliciosa (A.Chev.) C.F.Liang & A.R.Ferguson**	**Актиновієві (Actinidiaceae)**	**Актинідія делікатесна**	**плоди**		
		14.	**Adhatoda vasica**	**Акантові (Acanthaceae)**	**Юстиція судинна (васака)**	**листя, квіти, коріння**	**вазоцин, вазоцінон, флавоноїди, терпеноїди**	**Не рекомендовано при вагітності (стимулює маткові скорочення)**
		15.	**Adhatoda vasica**	**Кеш'юві (Anacardiaceae)**	**Фісташка**	**листя**	**дубильні речовини (таніни), флавоноїди**	**Можливі алергічні реакції, з обережністю при гастриті, виразковій хворобі**
		16.	**Adiantum capillus-veneris L.**	**Адіантові (Adiantaceae)**	**Адіантум Венерин волос**	**листя, надземна частина, корені**		
		17.	**Aesculus hippocastanum L.**	**Сапіндові (Sapindaceae)**	**Кінський каштан**	**насіння, листкові**	**есцин, ескулін**	

					бруньки, кора		
		18.	Aframomum angustifolium (Sonn.) K.Schum.	Імбирні (Zingiberaceae)	Кардамон вузьколистяий	плоди, насіння	1,8-цинеол	
		19.	Agrimonia eupatoria L.	Трояндові (Rosaceae)	Парило звичайне	надземна частина		
		20.	Agropyron repens Elymus repens (L.) Gould	Тонконогові / Злакові (Poaceae)	Пирій повзучий, Пирій звичайний, Пирій повзучий (малий), Кряква, Крякса повзуча (мала)	корінь, кореневища	Карвакрол	Не рекомендовано у випадках серцевої або ниркової недостатності. Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		21.	Albizia julibrissin Durazz.	Бобові (Leguminosae)	Акація шовкова	кора	Тритерпенові сапонозиди	На маркуванні обов'язково має бути попередження щодо заборони використання вагітними жінками
		22.	Alcea rosea L.	Мальвові (Malvaceae)	Рожа рожева, Рожа городня	квітки	дубильні речовини, слизові речовини,	

						полісахариди	
		23.	Alchemilla vulgaris L.	Трояндові (Rosaceae)	Манжетка звичайна	надземна частина		
		24.	Alliaria petiolata (M.Bieb.) Cavara & Grande	Капустяні (Brassicaceae)	Гірчиця часникова, Часникова трава	надземна частина		
		25.	Allium ampeloprasum L.	Амарилісові (Amaryllidaceae)	Порей	листя, стебла		
		26.	Allium cepa L.	Амарилісові (Amaryllidaceae)	Цибуля звичайна	цибулини		
		27.	Allium sativum L.	Амарилісові (Amaryllidaceae)	Часник городній	цибулини		
		28.	Allium schoenoprasum L.	Амарилісові (Amaryllidaceae)	Цибуля-трибулька	листя, квітки		
		29.	Allium ursinum L.	Амарилісові (Amaryllidaceae)	Черемша, Часник ведмежий	листя, квітки, цибулини		
		30.	Alnus glutinosa (L.) Gaertn.	Березові (Betulaceae)	Вільха чорна, Вільха клейка, Вільха звичайна	кора, листя, листкові бруньки, суплідця	дубильні ечовини, флавоноїди, кумарини, органічні кислоти	
		31.	Alnus incana (L.) Moench	Березові (Betulaceae)	Вільха сіра	суплідця	дубильні речовини, флавоноїди	
		32.	Aloe vera (L.) Burm.f	Спаржеві (Asparagaceae)	Алое вера	листя, гель, латекс (сік)	гідроксіантр ацени (алоїни)	Маркування повинно містити попередження про застосуванн

									я дітьми до 12 років, вагітними жінкам та жінкам в період лактації, а також рекомендацію не застосовувати протягом тривалого часу. Препарати з листя алое, що містять похідні гідроксиантрацену, заборонені. Не рекомендовано у випадках кишкової непрохідності, гострого або хронічного запального захворювання кишківника, болю в животі нез'ясованого походження, тяжкого зневоднення

								або гіпокаліємії
		33.	Aloysia citriodora Palau	Вербенові (Verbenaceae)	Вербена запашна	листя, надземні частини в цвітінні		
		34.	Alpinia galanga (L.) Willd.	Імбирні (Zingiberaceae)	Калган великий	кореневища	метилевгенол	
		35.	Alpinia hainanensis K.Schum.	Імбирні (Zingiberaceae)	Альпінія хайнаньська	плоди, кореневища, насіння		
		36.	Alpinia officinarum Hance	Імбирні (Zingiberaceae)	Калган лікарський	кореневища	1,8-цинеол	Слід контролювати концентрацію 1,8-цинеолу (евкаліптолу)
		37.	Alpinia oxyphylla Miq.	Імбирні (Zingiberaceae)	Альпінія Оксифіла	плоди		
		38.	Althaea officinalis L.	Мальвові (Malvaceae)	Алтея лікарська	листя, корені, квітки		
		39.	Ammi visnaga L.	Окружкові (Apiaceae)	Аммі зубна	плоди	кумарини, хромони, жирні олії, флавоноїди	
		40.	Amorphophallus konjac K.Koch	Ароїдні (Araceae)	Аморфофаллус коньяк	кореневища		
		41.	Ananas comosus (L.) Merrill	Бромелієві (Bromeliaceae)	Ананас кімнатний	плоди	бромелайн	Споживання не рекомендовано людям з підвищеною секреторною активністю

								шлункового соку
		42.	**Andrographis paniculata (Burm. f.) Nees**	**Акантові (Acanthaceae)**	**Індійська ехінацея**	**надземна частина**		**На маркуванні обов'язково має бути попередження щодо заборону використання вагітними**
		43.	**Anemarrhena asphodeloides Bunge**	**Спаржеві (Asparagaceae)**	**Анемаррена асфоделовида**	**кореневища**	**Стероїдні сапонозиди (сарсапогенін)**	
		44.	**Anethum graveolens L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Кріп запашний**	**плоди**	**естраголь**	
		45.	**Angelica archangelica L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Справжня Анжеліка**	**листя, плоди, кореневища, корені**	**фурокумарини, кумарини**	
		46.	**Angelica dahurica (Hoffm.) Benth. & Hook.f. ex Franch. & Sav.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Анжеліка дагуріка**	**корені**	**фурокумарини, кумарини**	
		47.	**Angelica pubescens Maxim.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Анжеліка пубесценсна**	**корені, кореневища, листя**	**фурокумарини**	
		48.	**Angelica sinensis (Oliv.) Diels**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Дудник китайський**	**корені, ціла рослина**	**бергаптен сафрол фурокумарини псорален карвакрол ізосафрол**	**Слід контролювати концентрацію фурокумаринів**

		49.	**Antennaria dioica (L.) Gaertn.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Котяча лапка дводомна**	**надземна частина**		
		50.	**Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Кервель культивований**	**надземна частина**		
		51.	**Anthyllis vulneraria L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Заяча конюшина багатолиста**	**листя, квітки, корені**		
		52.	**Aphanizomenon flos-aquae Ralfs ex Bornet & Flahault**	**Ціанобактерії (Cyanobacteria)**	**Кламатска водоросль AFA**	**рафти**	**мікроцистини, токсини**	**Препарати цієї рослини дозволені лише в тому випадку, якщо за допомогою аналітичних звітів можна продемонструвати, що вони не містять мікроцистину (< 1 мкг/г) та інших морських токсинів**
		53.	**Apium graveolens L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Селера пахуча, дика селера**	**Кореневище, плоди, стебла**	**фурокумарини Лімонен**	**Слід контролювати концентрацію фурокумаринів**
		54.	**Arachis hypogaea L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Арахіс підзе́мний, ара́хіс культу́рний, земляни́й горіх**	**насіння**		

		55.	**Aralia elata (Miq.) Seem.**	**Аралієві (Araliaceae)**	**Аралія висока**	**Кора коренів**	**тритерпенові сапонозиди**	
		56.	**Arctium lappa L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Лопух великий, лопух справжній**	**всі частини**		
		57.	**Arctium minus (Hill) Bernh.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Лопух малий**	**корені, насіння, молоде листя, стебла**		
		58.	**Arctostaphylos Uva-Ursi (L.)**	**Вересокові (Ericaceae)**	**Толокнянка (ведмежі вушка) Мучниця звичайна**	**листя**	**арбутин, метиларбутин, кверцетин, галова кислота, урсолова кислота, елагова кислоти, таніни**	**Не рекомендовано застосовувати людям з порушенням функції нирок, вагітним жінкам та жінкам у період лактації, а також дітям і підліткам. Застосування необхідно обмежити в часі (не більше одного тижня)**
		59.	**Armoracia rusticana P. Gaertn., B. Mey. et Scherb**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Хрін**	**корені**		
		60.	**Artemisia absinthium**	**Айстрові (Asteraceae)**	**Полин гіркий**	**надземна частина (листя,**	**гіркі глікозиди (абсинтин,**	**Необхідно контролювати**

						квітучі верхівки)	анабсинтин), ефірна олія (туйон), флавоноїди, дубильні речовини	концентрацію камфори та туйону. Не рекомендовано у разі патології жовчних шляхів або печінки. Не рекомендовано у разі відомої перехресної алергії, зокрема до рослин родини айстрових. Не використовується для дітей. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		61.	Artemisia dracunculus L.	Складноцвіті (Compositae)	Естрагон, полинестрагон, тархун	надземна частина	метилхавікол	Слід контролювати концентрацію естраголу (метилхавіколу)
		62.	Artemisia vulgaris L.	Складноцвіті (Compositae)	Полин звичайний	листя, квітки, стебла	туйони, евкаліптол, камфора	Ефірна олія цієї рослини знаходиться

								під забороною
		63.	Ascophyllum nodosum (L.) Le Jolis	Фукусові (Fucaceae)	Аскофіллум вузлуватий	всі частини		
		64.	Aspalathus linearis (Burm. f.) R. Dahlgren	Бобові (Leguminosae)	Аспалатус, чай ройбуш, червоний чай	надземна частина		
		65.	Asparagus racemosus	Liliaceae	Спаржа кистьова	корені		
		66.	Asparagus cochinchinensis (Lour.) Merr.	Спаржеві (Asparagaceae)	Китайська спаржа	бульби		
		67.	Asparagus officinalis L.	Спаржеві (Asparagaceae)	Спаржа лікарська	кореневища, корені, пагони		
		68.	Astragalus membranaceus Moench	Бобові (Leguminosae)	Астрагал перепончатий	корені		
		69.	Auxenochlorella pyrenoidosa (H.Chick) Molinari & Calvo-Pérez, Chlorella vulgaris, Chlorella pyrenoidosa	Хлорелові (Chlorellaceae)	Хлорела звичайна	вся рослина		
		70.	Avena sativa L.	Злакові (Poaceae)	Овес культурний	зерно		
		71.	Baccharis genistelloides subsp. crispa (Spreng.) Joch.Müll.	Складноцвіті (Compositae)	Бакхаріс	всі частини		
		72.	Bacopa monnieri (L.) Wettst.	Подорожникові	Бакопа Монье, Брахмі	всі частини	Бакозиди	Заборонено дітям до 18 років,

					(Plantaginaceae)				**вагітним жінкам та жанкам в період лактації.** **Не споживати більше ніж 4 тижні.** **Сушену траву Васора monnieri використовувати в кількості менше ніж 5 г, що містить не більше ніж 2,5 % бакозидів у рекомендованій добовій порції дієтичної добавки.** **Не більше ніж 200 мг екстракту трави Васора monnieri, з вмістом бакозидів не більше ніж 100 мг у рекомендованій добовій порції дієтичної добавки**

		73.	**Ballota nigra L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**М'яточник чорний**	**надземна частина в цвітінні**	**Похідні фурану лабданінового**	
		74.	**Bambusa bambos (L.) Voss**	**Злакові (Poaceae)**	**Бамбук індійський колючий**	**ексудат**		
		75.	**Bellis perennis L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Стокротки багаторічні**	**суцвіття**		
		76.	**Berberis aristata DC**	**Барбарисові (Berberidaceae)**	**Барбарис остистий**	**кора, корінь, корінь (кора)**	**Берберин, алкалоїди**	**Слід контролювати концентрацію алкалоїдів (зокрема берберину). Наявність ізохінолінових алкалоїдів, таких як берберин, може спричиняти підвищення скоротливої активності матки. Споживання дієтичних добавок, що містять берберин, не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації, дітям і**

								підліткам, особам, хворим на цукровий діабет, особам із печінковими чи серцево-судинними розладами, а також особам, які приймають лікарські засоби. Маркування повинно містити відповідне попередження для зазначених груп ризику
		77.	**Berberis vulgaris L.**	**Барбарисові (Berberidaceae)**	**Барбарис**	**корінь**	**Берберин, алкалоїди**	**Слід контролювати концентрацію алкалоїдів (зокрема берберину). Наявність ізохінолінових алкалоїдів, таких як берберин, може спричиняти підвищення скоротливої**

								активності матки. Споживання дієтичних добавок, що містять берберин, не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації, дітям і підліткам, особам, хворим на цукровий діабет, особам із печінковими чи серцево-судинними розладами, а також особам, які приймають лікарські засоби. Маркування повинно містити відповідне попередження для зазначених груп ризику
		78.	**Beta vulgaris L.**	**Амарантові (Amaranthaceae)**	**Буряк посівний**	**Ціла рослина, корінь**	**бетанін, бетаїн**	**Не рекомендовано для споживання**

							вагітним жінкам.
		79.	**Betula alleghaniensis Britton**	**Березові (Betulaceae)**	**Береза жовта**	**кора, листя**	**метилсаліцилат**	**Маркування повинно містити застереження щодо використання особами, які страждають на алергію на саліцильовані похідні**
		80.	**Betula pendula Roth**	**Березові (Betulaceae)**	**Береза бородавчаста, Береза біла**	**листя, кора, бруньки, сік**	**метилсаліцилат**	**Маркування повинно містити застереження щодо використання особами, які страждають на алергію на саліцильовані похідні**
		81.	**Betula pubescens Ehrh.**	**Березові (Betulaceae)**	**Береза пухнаста**	**листя, квітки, бруньки, кора**	**метилсаліцилат**	**Маркування повинно містити застереження щодо використання особами, які страждають на алергію на саліцильовані похідні**

		82.	**Bixa orellana L.**	**Біксові (Bixaceae)**	**Бікса анатова**	**плоди**		
		83.	**Boswellia serrata Roxb. ex Colebr.**	**Бурсерові (Burseraceae)**	**Босвелія пильчата**	**камідь смоли**	**босвелієві кислоти**	
		84.	**Brassica napus subsp. Napus**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Ріпак**	**насіння, листя**	**глюкозинолати**	
		85.	**Brassica oleracea L.**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Капуста**	**насіння, листя**	**гойтрин, прогойтрин**	**Маркування повинно містити попередження, яке рекомендує людям з гіпотиреозом або які лікують щитоподібну залозу проконсультуватися з лікарем**
		86.	**Brassica rapa L.**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Ріпа́**	**насіння**		
		87.	**Brassica rapa subsp. rapa**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Ріпа овочева**	**бульби**		
		88.	**Bupleurum chinense DC.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Володушка китайская**	**корені**		
		89.	**Calendula officinalis L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Календула лікарська, нагідки лікарські**	**Суцвіття, квіти, пелюстки, надземна частина**		**Не рекомендовано застосовувати вагітним жінкам.**
		90.	**Calluna vulgaris (L.) Hull**	**Вересові (Ericaceae)**	**Верес звичайний**	**квітконосні стебла**		

		91.	**Camellia sinensis (L.) Kuntze**	**Тейові (Theaceae)**	**Зелений чай**	**листя**	**поліфеноли катехіни EGCG кофеїн**	**Добова порція менше 800 мг (-)-епігалокатехін-3-галлат (EGCG). На маркуванні зазначається: максимальна кількість порцій харчового продукту для щоденного споживання; застереження не споживати 800 мг (-)-епігалокатехін-3-галлату або більше на добу; вміст (-)-епігалокатехін-3-галлату на порцію харчового продукту. Маркування повинно містити такі попередження: «Не слід вживати, якщо ви**

								споживаєте інші продукти, що містять зелений чай, у той самий день». «Не слід вживати вагітним жінкам та жінкам у період лактації, і дітям до 18 років». «Не слід вживати натщесерце»
		92.	**Cannabis sativa**	**Коноплеві (Cannabaceae)**	**Коноплі посівні**	**Насіння (без вмісту психоактивного тетрагідроканабінолу — ТГК)**	**Білки, клітковина, омега-3/6 жирні кислоти**	
		93.	**Capparis spinosa**	**Каперсові (Capparidaceae)**	**Каперси колючі**	**корені**	**алкалоїди, азотисті сполуки (стахідрин, каппаридин, глюкокапперинові флавоноїди, стероли**	
		94.	**Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Грициків звичайні**	**надземна частина**		

		95.	**Capsicum annuum var. longum**	**Пасльонові (Solanaceae)**	**Перець стручковий довгий**	**плоди**	**капсаїцин**	
		96.	**Capsicum frutescens**	**Пасльонові (Solanaceae)**	**Паприка (стручковий перець)**	**Заболонь та смола, плоди**	**Каротиноїди (особливо капсантин, капсорубін) — основні пігменти з антиоксидантною дією Бета-каротин (провітамін А) Вітамін С (високий вміст в свіжих плодах) Вітаміни групи В (В1, В2, В6) Калій, магній, залізо Флавоноїди (кверцетин, лютеолін) Капсаїциноїди (у мінімальній кількості в солодких сортах) Поліфенол и та ефірні олії (в незначних**	

						кількостях)	
		97.	Carex arenaria L.	Осокові (Cyperaceae)	Осока піщана	кореневища		
		98.	Carica papaya L.	Карікові (Caricaceae)	Папайя	плоди	папаїн	
		99.	Carlina acaulis L.	Складноцвіті (Compositae)	Колючник Cinnamomum verum безстебельний	корені		
		100.	Carpinus betulus L.	Березові (Betulaceae)	Граб звичайний	листя, листкові бруньки		
		101.	Carthamus tinctorius L.	Складноцвіті (Compositae)	Сафлор фарбувальний	олія з насіння		
		102.	Carum carvi L.	Окружкові (Apiaceae)	Кмин луговий	плоди	карвон	
		103.	Cassia angustifolia Vahl. Senna alexandrina	Бобові (Leguminosae)	Сена індійська, Сена вузьколиста	листя, плоди	гідроксіантрацени	Маркування повинно містити попередження щодо використання дітьми віком до 12 років, вагітними жінками та жінками в період лактації, а також заяву проти тривалого застосування
		104.	Cassia fistula L.	Бобові (Fabaceae)	Кассія фістула	плоди, листя	гідроксіантрацени	Маркування повинно містити

								попередження щодо використання дітьми віком до 12 років, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також заяву проти тривалого застосування
		105.	**Cassia occidentalis**	**Бобові (Fabaceae)**	**Касія західна**	**листя**	**Антракіноні, флавоноїди, глікозиди**	**Маркування повинно містити застереження щодо використання дітьми віком до 12 років, вагітними жінками, жінками в період лактації, а також застереження щодо тривалого використання. Кількість похідних антрацену, виражена як сеннозид В, має бути нижчою за**

								фармакологічну дозу
		106.	Castanea sativa Mill.	Букові (Fagaceae)	Каштан посівний	листкові бруньки, листя, квітки, стебла, насіння, кора		
		107.	Centaurea centaurium L.	Складноцвіті (Compositae)	Волошка велика	квітки		
		108.	Centaurea cyanus L.	Складноцвіті (Compositae)	Волошка польова	квітки		
		109.	Centaurium erythraea Rafn	Тирличеві (Gentianaceae)	Золототисячник звичайний	листки, квітки, плоди		Протипоказано для людей з гастродуоденальною виразкою. Застосовуються виключно для дорослих. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		110.	Centella asiatica (L.) Urb.	Окружкові (Apiaceae)	Центелла азіатська	надземна частина		
		111.	Cerasus vulgaris Mill.	Трояндові (Rosaceae)	Вишня, Вишневе дерево	плоди, стебла, листя, кора		

		112.	**Ceratonia siliqua L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Ріжкове дерево**	**плоди, камедь, насіння**		
		113.	***Cetraria islandica* (L.) Acharius s.l.**	**Пармелієві (Parmeliaceae)**	**Мох ісландський (лишайник ісландський), Цетрарія ісландська**	**Слань (талом)**	**уснінова кислота**	**Слід контролювати концентрацію уснінової кислоти (не більше 3%). Не рекомендовано дітям віком до 6 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації. У разі прийому лікарських засобів вживати продукт з інтервалом у часі.**
		114.	**Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Японська айва пишна**	**плоди**	**ціаногенні глікозиди**	
		115.	**Chamaemelum nobile (L.) All.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Римська ромашка**	**квітки**		
		116.	**Chamomilla recutita (Matricaria chamomilla L., Matricaria recutita L.)**	**Айстрові (Asteraceae)**	**Ромашка, Ромашка лікарська**	**Квіти, суцвіття**	**Сесквітерпени: сесквітерпенові лактони (хамазулін, рохамазулі**	

								н), сесквітерпенові лектони (матрицин, матрикарин), сесквітерпенові вуглеводи (фармазен, кадинін), сесквітерпенові спирти (бізаболол, бізабололоксид), а також каприлова кислота. Крім цього, в суцвіттях наявні сесквітерпенові лектони матрицин і матрикарин, флавоноїди, кумарини, ситостерин, холін, полісахариди, каротин, аскорбінова кислота, ізовалеріан	

						ова кислота	
		117.	Chlorella vulgaris Beijerinck	Хлорелові (Chlorellaceae)	Хлорела звичайна	Ціла рослина, слань		
		118.	Chrysanthellum indicum subsp. afroamericanum B.L.Turner	Складноцвіті (Compositae)	Ромашка золота	Надземна частина		
		119.	Chondrus crispus Stack.	Гігартинові (Gigartinaceae)	Ірландський мох	Слань		
		120.	Cichorium intybus L.	Складноцвіті (Compositae)	Цикорій звичайний, Петрові батоги	Квітки, листя, корені		
		121.	Cimicifuga racemosa (L.) Nutt. (Actaea racemosa L.)	Ranunculaceae (Жовтецеві)	Воронець гроновидний, клопогон гроновидний	Кореневища з коренями	27-дезоксиактеїн, цитизин, тритерпенові глікозиди, метилцитизин	Перед застосуванням і щодо тривалості прийому рекомендовано проконсультуватися з лікарем. Не застосовувати у разі порушень функції печінки або захворювань печінки. Дозволені тільки водні і водно-спиртові екстракти з низьким титром (30%).

								Рекомендована добова порція не повинна призводити до прийому всередину тритерпенових глікозидів (у перерахунку на 27-дезоксиактеїн), що перевищує 3 мг
		122.	**Cinnamomum cassia (Nees & T.Nees) J.Presl**	**Лаврові (Lauraceae)**	**Китайське коричне дерево**	**кора, листя, гілки**	**кумарин, естрагол**	
		123.	**Cinnamomum verum J. Presl** **Cinnamon (Cinnamomum zeylanicum L.)**	**Лаврові (Lauraceae)**	**Кориця справжня**	**кора**	**Коричний альдегід, евгенол, цинамальдегід, кумарини, дубильні речовини**	**Не рекомендовано у разі відомої алергії, зокрема на перуанський бальзам. Також не рекомендовано для споживання вагітним жінкам та жінкам у період лактації**
		124.	**Cistanche salsa (C.A. Mey.) G. Beck**	**Оробанчаєві (Orobanchaceae)**	**Цистанхе**	**всі частини**		

		125.	**Cistus × incanus L.**	**Цистаєві (Cistaceae)**	**Камідь Рокшина**	**надземна частина**		
		126.	**Citrus Aurantium (L.) Bernh.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Померанець**	**плоди**	**діосмін (diosmin), Гесперидин (hesperidin)**	
		127.	**Citrus aurantium L.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Апельсин гіркий**	**листя, квітки, плоди, околоплодник (кора або цедра)**	**фурокумарини, п-синефрин, октопамін**	**Кількість р-синефрину повинна бути менше 20 мг на рекомендовану добову дозу. Маркування повинно містити попередження про відмову від використання дітьми, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також у разі антигіпертензивного лікування. Кофеїн та його джерела заборонені в дієтичних добавках, що містять Citrus aurantium L.**

		128.	**Citrus bergamia Risso & Poit.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Бергамот цитрусовий**	**шкірка, плоди, листя**	**ефірні олії, фурокумарини**	
		129.	**Citrus limon (L.) Burm. f.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Лимонне дерево, Лимон**	**шкірка плодів лимона**	**лимонен, цитраль, пінен**	**Слід контролювати концентрацію фурокумаринів**
		130.	**Citrus maxima (Burm.) Osbeck**	**Рутові (Rutaceae)**	**Помело**	**плоди, насіння**		
		131.	**Citrus medica L.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Цитрон**	**плоди, насіння, околоплодник (кора або цедра)**		
		132.	**Citrus myrtifolia Raf.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Померанець миртолистяний**	**плоди**		
		133.	**Citrus paradisi Macfad.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Грейпфрут**	**плоди, насіння, оплодники (кора або цедра)** **плоди, сік, шкірка, насіння, ефірна олія**	**фурокумарини, флавоноїди, гесперидин, нарингін**	**Маркування має містити таку інформацію: «Можливі алергічні реакції.»**
		134.	**Citrus reticulata Blanco**	**Рутові (Rutaceae)**	**Мандарин**	**оплодники (кора або цедра)**	**фурокумарини**	
		135.	**Citrus sinensis (L.) Osbeck**	**Рутові (Rutaceae)**	**Апельсинове дерево**	**листя, квітка, плід, перикарп (оболонка плоду), цедра, ефірна олія**	**фурокумарини, лімонен, флавоноїди**	**Слід контролювати концентрацію фурокумаринів**

					(з епікарпу, цедри)		
		136.	Clinopodium vulgare L.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Клінопод, Клінопод звичайний, Чабер звичайний	надземна частина	
		137.	Cnicus benedictus L.	Складноцвіті (Compositae)	Хрестовий корінь лікарський	всі частини	
		138.	Cochlearia officinalis L.	Капустяні (Brassicaceae)	Кохлеар лікарський, Кренсон	листя	
		139.	Cocos nucifera L.	Арекові (Arecaceae)	Кокосова пальма	плоди	
		140.	Codonopsis pilosula (Franch.) Nannf.	Кампанулеві (Campanulaceae)	Кодонопсис дрібноворсистий	корені	алкалоїди
		141.	Coffea arabica L.	Рубієві (Rubiaceae)	Кава аравійська	насіння	кофеїн
		142.	Coffea canephora Pierre ex A.Froehner	Рубієві (Rubiaceae)	Кава робуста	насіння	кофеїн
		143.	Coix lacryma-jobi var. ma-yuen (Rom.Caill.) Stapf	Злакові (Poaceae)	Бусеник звичайний	насіння	
		144.	Cola acuminata (P.Beauv.) Schott et Endl.	Мальвові (Malvaceae)	Кола загострена	насіння	кофеїн, теобромін
		145.	Cola ballayi Cornu ex Heckel	Мальвові (Malvaceae)	Дерево коли	насіння	кофеїн
		146.	Cola nitida (Vent.) Schott et Endl.	Мальвові (Malvaceae)	Кола блискуча	насіння	кофеїн

		147.	**Coleus forskohlii**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Колеус форсколії**	**Надземна частина, кореневища**	**Форсколін, дитерпеної ди, ефірні олії**	**Протипоказано при гіпотензії; можливе посилення дії антигіпертензивних засобів; обережно при виразковій хворобі**
		148.	**Combretum micranthum G.Don**	**Комбретові (Combretaceae)**	**Комбретум мілкоквітковий**	**листя**	**піридинові алкалоїди (комбретин)**	
		149.	**Commiphora mukul**	**Бурсерові (Burseraceae)**	**Комміфора мукул**	**Смола**	**Гугулстерони (E, Z), ефірні олії, смолисті кислоти, терпени**	**Застосування вагітними жінками і жінками в період лактації не рекомендовано.**
		150.	**Commiphora myrrha**	**Бурзерові (Burseraceae)**	**Комміфора (мирра)**	**Смола**	**Гугулстерони, ефірні олії**	**Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		151.	**Conyza canadensis (L.) Cronquist, Erigeron canadensis L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Канадське блошине дерево**	**молоді листя**		

		152.	**Coriandrum sativum L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Коріандр, Кінза**	**листя, плоди, насіння**	**камфора**	
		153.	**Cornus officinalis Siebold & Zucc.**	**Кизилові (Cornaceae)**	**Кизил лікарський**	**плоди**		
		154.	**Corylus avellana L.**	**Березові (Betulaceae)**	**Ліщина звичайна**	**листя, бутони**		
		155.	**Corymbia citriodora (Hook.) K.D.Hill & L.A.S. Johnson**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Лимонний евкаліпт**	**листя**		
		156.	**Cotinus coggygria Scop.**	**Anacardiaceae (Анакардієві)**	**перуківниця звичайна**	**Листя**	**фізетин**	
		157.	**Crataegus laevigata (Poir.) DC.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Глід звичайний**	**плоди, листя, листкові бруньки, квітуча верхівка**	**флавоноїди, проантоціанідоли**	
		158.	**Crataegus monogyna Jacq.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Глід одноматочковий**	**плоди, листя, квітуча верхівка**	**флавоноїди, проантоціанідоли**	
		159.	**Crataegus pentagyna Waldst. et Kit.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Глід кривавочервоний Глід п'ятиматочковий (Глід п'ятистовпчиковий)**	**плоди, листя, листкові бруньки, квітуча верхівка**	**флавоноїди, проантоціанідоли**	**Не рекомендовано дітям до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації**

		160.	**Crithmum maritimum L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Критмій морський**	**листя**		
		161.	**Crocus sativus L.**	**Іридові (Iridaceae)**	**Шафран посівний**	**стигми**		
		162.	**Cucumis melo L.**	**Гарбузові (Cucurbitaceae)**	**Диня посівна, диня звичайна**	**плоди**		
		163.	**Cucurbita maxima**	**Гарбузові (Cucurbitaceae)**	**Гарбуз велетенський**	**екстракт**		**Слід контролювати концентрацію куркубітацинів**
		164.	**Cucurbita pepo L.**	**Гарбузові (Cucurbitaceae)**	**Гарбуз звичайний**	**насіння**	**терацикліч ні тритерпени (кукурбіта цини)**	
		165.	**Cuminum cyminum L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Кмин лікарський**	**Насіння, плід**	**естрагол, евкаліптол**	
		166.	**Cupressus sempervirens L.**	**Кипарисові (Cupressaceae)**	**Кипарис вічнозелений**	**стебла, жіночі шишки**	**терпени, тимол**	
		167.	**Curcuma longa L.**	**Імбирні (Zingiberaceae)**	**Куркума довга**	**Корені Кореневище**	**цинеол 1.8 камфора куркумін куркуміної ди**	**Слід контролювати концентрацію 1,8-цинеолу (евкаліптолу) та камфори. Не рекомендовано використовувати людям, які приймають**

									антикоагулянти, протипухлинні препарати та імунодепресанти, у випадках обструкції жовчовивідних шляхів або інших порушень функції жовчовивідних шляхів. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Екстракти куркуми, що містять 95 % куркуміну або більше, вважаються новітнім харчовим продуктом
			168.	**Curcuma zedoaria**	**Імбирні (Zingiberaceae)**	**Цедоарія, або Біла куркума**	**Корінь Кореневище**	**Сесквітерпенові кетони (цедоарон, курзедоарон) Куркуміноїди (у**	

							менших кількостях, ніж у Curcuma longa) Ефірна олія (ар-турмерон, цингиберен, гераніол) Крохмаль Флавоноїди Фенольні сполуки Сліди гірких речовин та смол	
		169.	Cuscuta chinensis Lam.	Вьюнкові (Convolvulaceae)	Повитиця китайська	насіння		
		170.	Cyathula officinalis K.C.Kuan	Амарантові (Amaranthaceae)	Чіатула лікарська	корені		На маркуванні обов'язково має бути попередження щодо заборону використання вагітними
		171.	Cyclanthera pedata (L.) Schrad.	Гарбузові (Cucurbitaceae)	Циклантера пальчастая	плоди, листя	кукурбітацини	
		172.	Cydonia oblonga Mill.	Трояндові (Rosaceae)	Айва звичайна	плоди, насіння		
		173.	Cymbopogon citratus (DC.) Stapf	Злакові (Poaceae)	Човноборідник лимонний	надземна частина	метилевгенол	

		174.	**Cymbopogon martini (Roxb.) W.Watson**	**Злакові (Poaceae)**	**Пальмароза, пальмова торянда**	**надземна частина**		
		175.	**Cymbopogon nardus (L.) Rendle**	**Злакові (Poaceae)**	**Цитронелла цейлонська**	**надземна частина**		
		176.	**Cymbopogon winterianus Jowitt ex Bor**	**Злакові (Poaceae)**	**Лимонник яванський**	**надземна частина**		
		177.	**Cynara cardunculus L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Артишóк іспáнський**	**листя, корені**		
		178.	**Cynara cardunculus subsp. flavescens Wiklund**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Артишок посівний, дикий артишок**	**листя, головки квіток**		
		179.	**Cynara scolymus L.**	**Айстрові (Asteraceae)**	**Артишок польовий**	**листя**	**Цинарин, хлорогенова кислота**	**Не рекомендовано:** **1) у випадках обструкції жовчовивідних шляхів або інших порушень їх функції; 2) при відомій перехресній алергії, зокрема на рослини родини айстрових; 3) дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та**

							жінкам у період лактації.
		180.	**Cyperus esculentus**	**Осокові (Cyperaceae)**	**См́икавець їстівн́ий**	**Корінь, трава**	**Сесквітерпени, монотерпени, ефірні олії, стерини**	**Не використовується у вигляді олії з коріння**
		181.	**Cyperus rotundus L.**	**Кіперові (Cyperaceae)**	**Сить кругла**	**кореневища, бульби**		**Маркування повинно містити застереження щодо використання вагітними жінками та жінками у період лактації**
		182.	**Daucus carota L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Морква дика**	**Коренеплод**	**Ефірна олія**	
		183.	**Daucus carota subsp. sativus**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Морква посівна, Морква городня**	**коренеплоди, листя**	**каротиноїди, вітаміни, макро- та мікроелементи**	
		184.	**Dendranthema grandiflorum (Ramat.) Kitam.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Дендрантема крупноквіткова**	**квітки, листя**		
		185.	**Desmodium gangeticum**	**Бобові (Fabaceae)**	**десмодіум ганський**	**корені**		
		186.	**Dimocarpus longan Lour.**	**Сапіндові (Sapindaceae)**	**Лонган**	**плоди, квіти**		

		187.	**Dioscorea alata L.**	**Діоскореєві (Dioscoreaceae)**	**Фіолетовий ямс**	**Корені (бульба)**	**алкалоїди**	**Дозволено виключно у разі відсутності алкалоїдів**
		188.	**Dioscorea villosa L.**	**Діоскореєві (Dioscoreaceae)**	**Ямс дикий**	**Корінь (бульба)**	**ціаногенні глікозиди, стероїдні сапоніни, діосгенін, діосцин, діоскорин**	**Рослинна сировина повинна пройти традиційні етапи очищення від шкірки, промивання та термічної обробки. Не допускається вміст алкалоїдів та ціаногенних сполук.**
		189.	**Dioscorea oppositifolia L.**	**Діоскореєві (Dioscoreaceae)**	**Китайський ямс**	**Корінь (бульба)**	**ціаногенні глікозиди, стероїдні сапоніни, діосгенін, діосцин, діоскорин**	**Рослинна сировина повинна пройти традиційні етапи очищення від шкірки, промивання та термічної обробки. Не допускається вміст алкалоїдів та ціаногенних сполук.**

		190.	**Diospyros khaki Thunb.**	**Ебенові (Ebenaceae)**	**Хурма східна**	**листя, насіння**		
		191.	**Dolichos lablab**	**Бобові (Fabaceae)**	**Доліхос одноквітковий**	**насіння зі стручка**	**фенольні сполуки (кверцетин), алкалоїди, фітостероли (β-ситостерол), сапоніни, глікозиди (β-галактозиди, α-манозиди)**	**Не рекомендовано при вагітності та лактації; можливі алергічні реакції при чутливості до бобових**
		192.	**Dunaliella salina (Dunal) Teodoresco**	**Дуналіеллові (Dunaliellaceae)**	**Дуналіелла солоноводна**	**всі частини**		
		193.	**Echinacea angustifolia DC.**	**Складноцвіті (Compositae/ Asteraceae)**	**Ехінацея вузьколиста**	**підземні частини (коріння, кореневища)**	**ехінакозиди, цинарин, цихорова кислота, поліацетилени, алкаміди**	**Не рекомендовано: 1) при патології імунної системи або під час прийому лікарських засобів, що впливають на її функцію; 2) у разі перехресної алергії, зокрема на рослини родини**

								айстрових; 3) дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації.
		194.	**Echinacea pallida (Nutt.) Nutt.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Ехінацея бліда**	**підземні частини**	**ехінакозиди, цихорова кислота**	
		195.	**Echinacea purpurea (L.) Moench**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Ехінацея пурпурова**	**трава, корінь**	**цихорієва кислота**	**Не рекомендовано у разі патологій імунної системи або прийому лікарських засобів, що впливають на імунну систему; Не рекомендовано при відомій перехресній алергії, зокрема на рослини родини Айстрові (Asteraceae); Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам у**

								період лактації.
		196.	**Elaeagnus rhamnoides (L.) A.Nelson**	**Елеагнові (Elaeagnaceae)**	**Масли́нка, лох**	**плоди**		
		197.	**Elettaria cardamomum (L.) Maton.**	**Імбирні (Zingiberaceae)**	**Кардамон справжній, Елетарія кардамон**	**плоди, насіння**	**метилеугенол, евкаліптол**	
		198.	**Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim**	**Аралієві (Araliaceae)**	**Елеутерокок, сибірський женьшень**	**підземні частини**		
		199.	**Embelia ribes**	**Первоцвіти (Primulaceae)**	**Ембелія чорна**	**плід**	**ембелін, таніни**	**Не рекомендовано використовувати вагітним жінкам**
		200.	**Emblica officinalis**		**ембліка лікарська**	**плоди**		**Не рекомендовано використовувати вагітним жінкам**
		201.	**Epilobium angustifolium L.**	**Кипрейні (Onagraceae)**	**Зніт вузьколистяий, Іван-чай вузьколистий**	**надземна частина**	**енотеїн А** **енотеїн В**	**Виключно для дорослих. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації.**

		202.	**Epilobium parviflorum Schreb.**	**Кипрейні (Onagraceae)**	**Дрібноквіткова вербозна трава**	**надземна частина**		
		203.	**Equisetum arvense L.**	**Хвощові (Equisetaceae)**	**Хвощ польовий**	**пагони і стебела хвоща польового**	**кремній**	**Не рекомендовано у випадках набрякової серцевої або ниркової недостатності, та не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		204.	**Erica cinerea L.**	**Вересоцвіті (Ericales)**	**Ерика сиза**	**квітки, квітуча верхівка**		
		205.	**Erica tetralix L.**	**Вересоцвіті (Ericales)**	**Ерика чотирикутна**	**квітки**		
		206.	**Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Японська мушмула**	**листя, квітки, плоди**	**ціаногенні глікозиди**	
		207.	**Eriodictyon californicum (Hook. & Arn.) Decne.**	**Шорстколистяі (Boraginaceae)**	**Ериодиктіон каліфорнійський**	**надземна частина**		
		208.	**Erodium cicutarium (L.) L'Hér.**	**Геранієві (Geraniaceae)**	**Грабельки звичайні**	**всі частини**		
		209.	**Eryngium campestre L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Миколайчики польові**	**корені, молоді**	**фурокумарини**	

					листя, молоді пагони		
		210.	Eschscholtzia californica Cham.	Макові (Papaveraceae)	Ешшольція каліфорнійська. Каліфорнійський мак	рослина (трава) з квітками, коріння (herba cum floribus, radix)		
		211.	Eucalyptus dives Schauer	Миртові (Myrtaceae)	Евкаліпт ментоловий	пагони	піперитон	
		212.	Eucalyptus globulus Labill.	Миртові (Myrtaceae)	Евкаліпт кулястий	листя	евкаліптол	
		213.	Eucalyptus radiata A.Cunn. ex DC.	Миртові (Myrtaceae)	Евкаліпт променистий	листя	евкаліптол	
		214.	Eucalyptus smithii F.Muell. ex R.T.Baker	Миртові (Myrtaceae)	Евкаліпт Сміта	листя	евкаліптол	
		215.	Eucommia ulmoides Oliv.	Евкоммієві (Eucommiaceae)	Евкомія в'язолиста	кора		
		216.	Eugenia uniflora L.	Миртові (Myrtaceae)	Евгенія одноквіткова	плоди, листя		
		217.	Euphrasia officinalis L.S.L.	Вовчкові (Orobanchaceae)	Очанка лікарська	надземна частина	іридоїдні, глікозиди	
		218.	Euphrasia stricta D. Wolff ex J.F. Lehm.	Оробанчаєві (Orobanchaceae)	Очанка випрямлена	всі частини		
		219.	Euterpe oleracea Mart.	Пальмові (Arecaceae)	Асаї, евтерпа овочева	плоди (м'якоть)	антоціани, поліфеноли, флавоноїди, жирні кислоти,	

							вітаміни, мінерали, антиоксиданти	
		220.	Fagopyrum esculentum Moench	Гречичні (Polygonaceae)	Гречка звичайна	листя, квітуча верхівка, насіння, плоди		
		221.	Ferula assa-foetida	Окружкові (Apiaceae)	Смола камедь асафетиди	смола	смоли, сірковмісні сполуки, ефірні олії	
		222.	Ficus benghalensis L.	Шовковúцеві, або тутові (Moraceae)	фікус бенгальський	кора	лектин	Не рекомендовано особам, що хворіють на цукровий діабет
		223.	Ficus carica L.	Тутові (Moraceae)	Фігове дерево, інжир	несправжні плоди, листя, бутони , стебла	фурокумарини	
		224.	Filipendula ulmaria (L.) Maxim.	Трояндові (Rosaceae)	Таволга в'язолиста	квітки, квітуча верхівка	похідні саліцилатів	Маркування повинно містити попередження про відмову від використання людьми, які страждають на алергію на саліцильовані похідні

		225.	**Filipendula vulgaris Moench.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Лабазник шестипелюстковий**	**корінь**	**саліцилати**	**Слід контролювати концентрацію саліцилатів. Не рекомендовано дітям і підліткам, людям з алергією на саліцилати похідні і людям, які отримують антикоагулянтне лікування**
		226.	**Foeniculum vulgare Mill.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Фенхель звичайний**	**надземна частина**	**естрагол, фенчона**	**Рекомендована добова порція не повинна призводити до прийому естраголу всередину більше 0,05 мг/кг маси тіла для дітей віком до 12 років**
		227.	**Forsythia suspensa (Thunb.)**	**Олійні (Oleaceae)**	**Форзиція звисаюча, жовтодзвін**	**плоди, листя, корені**		
		228.	**Fragaria ananassa**	**Трояндові**	**Полуниця садова**	**Плоди, листя**		
		229.	**Fragaria vesca L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Суниця лісова**	**листя**		

		230.	**Frangula dodonei Ard.**	**Жостерові (Rhamnaceae)**	**Крушина ламка**	**кора**	**похідні гідроксіантрацену**	**Маркування повинно містити попередження про застосування дітьми до 12 років, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також заяву проти тривалого застосування**
		231.	**Fraxinus excelsior L.**	**Олійні (Oleaceae)**	**Ясен звичайний**	**кора, листя, листкові бруньки, насіння**		
		232.	**Fraxinus ornus L.**	**Олійні (Oleaceae)**	**Ясен білоцвітий**	**ексудат кори**		
		233.	**Fucus vesiculosus L.**	**Фукусові (Fucaseae)**	**Фукус ламінарія пухирчаста**	**всі частини**		**Не рекомендовано при серцевих, ниркових захворюваннях або захворюваннях щитоподібної залози. Виключно для дорослих. Перед застосуванням**

								рекомендовано проконсультуватися з лікарем. Не рекомендовано дітям до 4 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Не рекомендовано використовувати людям, які проходять лікування антикоагулянтами
		234.	**Fumaria officinalis L.**	**Макові (Papaveraceae)**	**Рутка лікарська**	**надземна частина**		
		235.	**Galeopsis segetum Neck.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Пікульник посівний**	**надземна частина в цвітінні**		
		236.	**Galium odoratum (L.) Scop.**	**Рубієві (Rubiaceae)**	**Підмаренник запашний**	**надземна частина**	**кумарини**	
		237.	**Galium verum L.**	**Рубієві (Rubiaceae)**	**Підмаренник справжній**	**всі частини**		
		238.	**Ganoderma lucidum**	**Ганодермові (Ganodermataceae)**	**рейші, трутовик лакований, ганодерма блискуча**	**міцелії, примордії, плодові тіла, позаклітинні сполуки**	**Полісахариди, бета-глюкани, манногалактофукан, манноксилоглюкан,**	**Не рекомендовано вагітним і годуючим жінкам**

						ксилоглюкан	
239.	Garcinia cambogia	Звіробійний (Clusiaceae)	Гарцинія	плоди	гідроксилімонна кислота (ГЛК)		
240.	Gardenia jasminoides J. Ellis.	Рубієві (Rubiaceae)	Гарденія жасміноподібна	плоди, квіти, кора, насіння			
241.	Gastrodia elata Blume	Орхідейні (Orchidaceae)	Гастродія висока	надземні частини, кореневища			
242.	Gelidium corneum (Hudson) J.V.Lamouroux	Галидієві (Gelidiaceae)	Галідій	агар із слані			
243.	Gentiana lutea L.	Тирличеві (Gentianaceae)	Тирлич жовтий	корені, кореневища	метилевгенол, ксантани	Слід контролювати концентрацію ксантонів. Виключно для дорослих. Не рекомендовано вагітним та жінкам в період лактації	
244.	Geranium robertianum L.	Геранієві (Geraniaceae)	Герань Роберта	надземна частина			
245.	Geum urbanum L.	Трояндові (Rosaceae)	Гребінник звичайний	всі частини			
246.	Ginkgo Biloba L.	Гінкгові (Ginkgoaceae)	Гінкго Білоба (Гінкго дволопатеве)	листя	Флавоноїдні глікозиди, флавоноїди (кверцетин	Маркування дієтичних добавок, що містять листя	

							, кемпферол), терпенові лактони (гінкголіди, білобалід), глікозиди, антиоксиданти	рослини *Ginkgo biloba* L., повинно містити наступне попередження: Проконсультуйтеся з лікарем у разі одночасного прийому антикоагулянтів або інші лікарські засоби. Не рекомендовано споживати людям, які приймають антидепресанти; вагітним жінкам та жінкам в період лактації; у випадках епілепсії
		247.	Glycine max (L.) Merr.	Бобові (Leguminosae)	Соя звичайна	Паростки, насіння	Ізофлавони, інгібітори протеази, лектин, наттокіназа	Рекомендована добова доза ізофлавонів не повинна перевищувати 1 мг/кг маси тіла (виражено

								як аглікон основного компонента). Маркування повинно містити:жінкам з особистим або сімейним анамнезом раку молочної залози перед споживанням рекомендовано проконсультуватись з лікрем. Використання ферментованого екстракту соєвих бобів здійснюється як новітнього харчового продукту
		248.	**Glycyrrhiza glabra L.**	**Бобові (Fabaceae)**	**Солодкий корінь голий, солоде́ць голий, вербе́ць, соло́дка, соло́дкий ко́рінь, солоди́ч, локри́ця, лакричник**	**корені, кореневища, столон**	**сапоніни, тритерпени (гліциризинова кислота та ін.)**	**Рекомендована добова порція не повинна призводити до прийому в організм гліциризинової кислоти більше 100**

								мг. Маркування повинно містити попередження з таким змістом: «Не використовувати більше 6 тижнів без консультації лікаря». Маркування повинно містити попередження про неприпустимість використання дітьми
		249.	**Glycyrrhiza uralensis Fisch.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Солодка уральська**	**корені, кореневища, столон**	**сапоніни, тритерпени (гліциризинова кислота та ін.)**	**Рекомендована добова порція не повинна призводити до прийому в організм гліцизинової кислоти більше 100 мг. Маркування повинно містити попередження з таким змістом: «Не використовувати більше 6 тижнів без консультації лікаря». Маркування**

								повинно містити попередження про неприпустимість використання дітьми
		250.	Gracilaria gracilis (Stackhouse) M. Steentoft, L.M. Irvine & W.F. Farnham	Грацилярні (Gracilariaceae)	Глацилярія	всі частини		
		251.	Vitis vinifera L.	Виноградові (Vitaceae)	Виноград	Брунька,кісточки винограду	Оліго-проантоціанідини, поліфеноли, антоціани, флавоноїди, пірогалол	ефірна олія та екстракт виноградних кісточок із вмістом 65–95 % проантоціанідинів (ОРС).
		252.	Griffonia simplicifolia	Бобові (Fabaceae)	Гриффонія простоліст	насіння Griffonia simplicifolia (Vahl ex DC.) та екстракти насіння Griffonia simplicifolia, які містять максимум 30% 5-HTP	5-гідрокситриптофан, літоспермозид Триптофан Алкалоїди (у невеликих кількостях) Флавоноїди Глікозиди Танінові речовини Сліди	Споживання не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації, а також особам, які приймають антидепресанти

							сапонінів і смол	
		253.	Grifola frondosa(Dicks.) Gray	Мерипілові (Meripilaceae)	Грифола кучерявенька (Маїтаке), грифола листувата, гриб-баран, бараняча голова	плодові тіла	Полісахариди, бета-глюканами	Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації
		254.	Grindelia camporum Greene	Складноцвіті (Compositae)	Ґринделія	надземна частина		
		255.	Grindelia robusta Nutt.	Складноцвіті (Compositae)	Ґринделія робуста	надземна частина		
		256.	Grindelia squarrosa (Pursh) Dunal	Складноцвіті (Compositae)	Грінделія розщіплена	надземна частина		
		257.	Guaiacum officinale L.	Парнолистові (Zygophyllaceae)	Гуаякове дерево	деревина	органічні кислоти	Слід контролювати концентрацію лігнанів.
		258.	Gymnema sylvestre (Retz.) Schult. (Periploca sylvestris Retz.)	Апоцинові (Apocynaceae)	Джимнема лісова, джимнема звичайна, гурмар	листя	глікозіди, джімнемові кислоти, терпенові сапоніни, гумарин, флавоноїди, органічні кислоти, хлорофіли, мікроелементи, вітамін С, алкалоїди	Маркування повинно містити попередження: застосування не рекомендовано особам, які проходять лікування від цукрового діабету. У

								разі одночасного застосування лікарських засобів для лікування цукрового діабету слід проконсультуватися з лікарем
		259.	**Haematococcus pluvialis (Astaxanthinum)**	**Haematococcaceae**	**Мікроводорість**	**всі частини**	**астаксантин**	**Максимальні дози астаксантину: старше 14 років: 8 мг/день; від 10 до 14 років: 5,7 мг; від 3 до 10 років: 2,3 мг/день. Маркування повинне містити такі попередження: «не споживати в той самий день, якщо в той самий день споживаються інші дієжтичні добавки, що містять ефіри астаксантину»; не слід**

								споживати «немовлятам та дітям віком до 3 років» та відповідно до дозування «дітьми віком до 10 років» або «дітьми віком до 14 років»
		260.	**Hamamelis virginiana L.**	**Гамамелідові (Hamamelidaceae)**	**Гамамеліс вірджинський**	**листя, кора**	**метилевгенол**	
		261.	**Harpagophytum procumbens (Burch.) DC.**	**Pedaliacea**	**Кіготь диявола**	**підземні частини**	**іридоїдні**	
		262.	**Harpagophytum zeyheri Decne.**	**Pedaliacea**	**Гарпагофітон**	**підземні частини**	**іридоїдні**	
		263.	**Hedeoma pulegioides (L.) Pers.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Гедеома**	**надземна частина**	**пулегон, ментофуран, евкаліптол**	
		264.	**Hedera helix L.**	**Аралієві (Araliaceae)**	**Плющ звичайний**	**Листя**	**тритерпенові сапоніни**	**Рекомендована добова порція не повинна призводити до прийому в організм тритерпенових сапонінів більше 30 мг. Маркування повинно містити**

								попередження щодо використання дітьми, вагітними жінками та жінками в період лактації, а також заяву проти тривалого застосування.
		265.	**Helianthus annuus L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Соняшник звичайний**	**листя, квітки, квітуча верхівка**		
		266.	**Helianthus tuberosus L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Топінамбур, Со́няшник бульби́стий**	**бульби**		
		267.	**Helichrysum arenarium (L.) Moench**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Цмин пісковий**	**квітки**	**азарон, карвон, евгенол**	**Вміст азарону не повинен перевищувати 2 мкг/кг/добу**
		268.	**Helichrysum stoechas (L.)**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Цмин стехадський**	**квітуча верхівка**		
		269.	**Herba Leonuri (Leonurus cardiaca L.)**	**Lamiaceae (Губоцвіті)**	**Собача кропива звичайна, собачник**	**трава**	**іридоїди (леонурозид, леонурин) Алкалоїди (стахідрин, леонурин) Флавоноїди (рутин,**	**Маркування повинно містити застереження проти застосування вагітним жінкам. Застосуванн**

							кверцетин, апігенін) Дітерпени Фенолкарбонові кислоти (хлорогенова, кавова) Танінові речовини Гіркі речовини Ефірна олія	я у людей, які проходять лікування від гіпертонії, не рекомендовано. Слід контролювати концентрацію алкалоїдів
			270.	Hericium erinaceus	Гериційові (Hericiaceae)	Геріцій їстівний (Їжовик гребінчастий)	плодове тіло, міцелій	алкалоїди	Зневоднений порошок міцелію цього гриба є несанкціонованим новітнім харчовим продуктом
			271.	Hibiscus sabdariffa L.	Мальвові (Malvaceae)	Гібіскус сабдарифа	листя, квітки (включаючи чашечку, чашечку), насіння, стебла		
			272.	Himanthalia elongata (L.)	Himanthaliaceae	Хіманталія подовжена	всі частини		
			273.	Himanthalia elongata (L.) S.F. Gray	Складноцвіті (Compositae)	Нечуйвітер звичайний	всі частини		

		274.	**Hippopha e rhamnoide s L.**	**Маслинков і (Elaeagnace ae)**	**Обліпиха звичайна**	**плоди, олія**	**органічні кислоти, жирні кислоти**	
		275.	**Hippophae rhamnoides (Elaeagnus rhamnoides (L.))**	**Елеагнові (Elaeagnacea e)**	**Обліпиха**	**брунька, фрукт, плід (м'якоть), насіння (олія)**	**гамма-ліноленова кислота лінолева кислота олеїнова кислота Пальмітинова кислота Пальмітолеїнова кислота Стеаринова кислота**	**Не рекомендовано особам, які отримують лікування антикоагулянтами**
		276.	**Hordeum vulgare L.**	**Злакові (Poaceae)**	**Ячмінь звичайний**	**зародки насіння, корені**		
		277.	**Houttuynia cordata Thunb.**	**Саврурові (Saururaceae)**	**Хауттюйняя серцевидна**	**листя, стебла, корені, плоди**	**піридинові алкалоїди**	
		278.	**Humulus lupulus L.**	**Коноплеві (Cannabace ae)**	**Хміль звичайний**	**шишки, суцвіття, жіночі суцвіття («шишки») та лупулін**	**флавоноїди 8-пренілнарингенін глікозиди**	**Кількість 8-пренілнарингеніну має бути визначена. Через присутність цієї молекули, рослина не рекомендована особам з особистим**

								або сімейним анамнезом гормонозалежного раку. Рекомендації Anses/EMA (щодо квіток): Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		279.	**Huperzia serrata (Thunb.) Rothm.**	**Плаунчасті (Lycopodiaceae)**	**Баранець пильчастий**	**надземна частина**	**алкалоїди (хінолізидин, піридінова та ін.)**	
		280.	**Hydrastis canadensis**	**Лютикові (Ranunculaceae)**	**Гідрастіс канадський (жовтокорень)**	**кореневища, надземні частини**	**гідрастін, берберин, бербераст ин, гідрастінін, тетрагідроб ерберастин , канадин, каналідин**	**Протипоказано при вагітним жінкам та жінкам в період лактації, дітям до 12 років; можливий вплив на артеріальний тиск та шлунково-кишковий тракт**

		281.	**Hypericum perforatum L**	**Звіробійні Hypericaceae**	**Звіробій звичайний**	**надземна частина**	**дубильні речовини, глікозид. гіперозид, каротин, гіперицин, гіперфорин, флавоноїди, вітамін С**	**Може взаємодіяти з ліками. Слід контролювати концентрацію гіперицину та гіперфорину. Люди, які приймають лікарські засоби, повинні попередньо проконсультуватися з лікарем. Уникати перебування на сонці після використання; застосовувати сонцезахисний крем для шкіри. Призначено тільки для дорослих. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації.**

		282.	**Hyssopus officinalis L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Гісоп лікарський**	**надземна частина**	**естрагол, метилеевгенол, евкаліптол,**	**Заборонено у вигляді ефірної олії**
		283.	**Hedera helix L .**	**Аралієві (Araliaceae)**	**Плющ звичайний**	**листя**	**тритерпенові сапоніни**	**Не рекомендовано застосовувати маленьким дітям.**
		284.	**Ilex paraguariensis A. St.-Hil.**	**Аквіфолієві (Aquifoliaceae)**	**Падуб парагвайський**	**листя**	**кофеїн, теобромін, теофілін**	
		285.	**Illicium verum Hook.f.**	**Лимоникові (Schisandráceae)**	**Бодян справжній**	**плоди**	**анетол, лімонин, цинеол, терпенеол, пінен, феландрін**	
		286.	**Impatiens balsamina L.**	**Бальзамінові (Balsaminaceae)**	**Бальзамін садовий**	**листя, насіння, стебла**		
		287.	**Inonotus obliquus**	**Гіменохетові (Hymenochaetaceae)**	**Чага, березовий чорний гриб**	**плодові тіла**	**полісахариди (β-глюкани), тритерпени (інозитол, бетулінова кислота), меланіноподібні пігменти, флавоноїди, органічні кислоти (щавлева, мурашина)**	**Маркування має містити заяву, яка рекомендує звернутися за порадою до лікаря. Маркування повинно містити попередження щодо використання дітьми, вагітними та**

							, стерини, фітомеланіни	жінками під час лавктації, а також заяву проти тривалого застосування
		288.	Inula britannica L.	Складноцвіті (Compositae)	Оман британський	листя, квітки		
		289.	Inula helenium L.	Складноцвіті (Compositae)	Оман високий	корені, кореневища		
		290.	Irvingia gabonensis (Aubry-Lecomte ex O'Rorke) Baill.	Ірвінгієві (Irvingiaceae)	Ірвінгія габонська (африканське манго)	насіння	розчинна клітковина, альбуміни / протеїни	
		291.	Jasminum grandiflorum L.	Олійні (Oleaceae)	Жасмін крупноцвітковий	квітки		
		292.	Jasminum officinale L.	Олійні (Oleaceae)	Жасмін білий	квітки		
		293.	Juglans regia L.	Горіхові (Juglandaceae)	Горіх волоський	Горіхи	Клітковина, поліфеноли, жирні кислоти	Має бути позначений як алерген (деревні горіхи)
		294.	Juglans regia L.	Горіхових (Juglandaceae)	Горіх волоський	листя, плоди, шкаралупа	таніни, флавоноїди, юглон, омега-3 жирні кислоти (в олії)	

		295.	**Juglans regia L.**	**Горіхові (Juglandaceae)**	**Горіх волоський**	**листя**	**флавоноїди, дубильні речовини (таніни), аскорбінова кислота, каротиноїди**	
		296.	**Juniperus communis L.**	**Кипарисові (Cupressaceae)**	**Ялівець звичайний**	**Листя, молоді паростки (суркулі), насіння (ягоди), деревина**	**Сабінен, туйон**	**Маркування повинно містити попередження не використовувати протягом тривалого періоду (не більше 6 тижнів). Не рекомендовано використовувати: вагітним жінкам та жінкам в період лактації; у разі набрякової серцевої або ниркової недостатності; тяжких захворюваннях нирок, включно з інфекційним інтерстиціал**

								ьним нефритом, пієлітом та пієлонефритом. Перед застосуванням рекомендовано проконсультуватись з лікарем (крім ефірів олії)
		297.	**Justicia adhatoda L.**	**Акантові (Acanthaceae)**	**Юстиція адатода**	**листя, квітки, кора, корені**	**алкалоїди хіназоліну (вазицин)**	**Маркування повинно містити застереження щодо використання препарату вагітними**
		298.	**Kavalama urens (Roxb.) Raf.**	**Мальвові (Malvaceae)**	**Кавалама уренс**	**камедь, ексудат кори**		
		299.	**Krameria lappacea (Dombey) Burdet & B.B. Simpson**	**Крамерия (Krameria)**	**Крамерія лаппакея**	**корені**		
		300.	**Lagerstroemia speciosa (L.) Pers.**	**Плакунові (Lythraceae)**	**індійський бузок, Банаба**	**листя**	**тритерпени (коросолова кислота)**	
		301.	**Laminaria digitata (Hudson) J.V.Lamouroux**	**Лармінарієві (Laminariaceae)**	**Ламінарія пальчаста**	**всі частини**		

		302.	**Laminaria hyperborea (Gunnerus) Foslie**	**Лармінарієві (Laminariaceae)**	**Ламінарія північна**	**всі частини**		
		303.	**Lamium album L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Яснотка біла**	**очищений віночок, квітуча верхівка, листя**		
		304.	**Larix decidua Mill.**	**Соснові (Pinaceae)**	**Модрина європейська**	**кора, стовбур, бруньки, голки**		
		305.	**Larix occidentalis Nutt.**	**Соснові (Pinaceae)**	**Модрина західна**	**плоди, деревина, коренв, квітки**		
		306.	**Laurus nobilis L.**	**Лаврові (Lauraceae)**	**Лавр благородний**	**листя, плоди**	**метилеугенол, евкаліптол**	
		307.	**Lavandula angustifolia**	**Lamiaceae (Губоцвіті)**	**Лаванда вузьколиста**	**квіти**	**ефірна олія (вміщує ліналоол, ліналілацетат, камфору, цинеол)** **Флавоноїди (апігенін, лютеолін)** **Кумарини** **Фенольні кислоти (розмаринова, кавова)** **Танінові речовини**	**Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації**

							Тритерпеноїди	
		308.	Lavandula angustifolia Mill.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Лаванда вузьколиста	квітки, квітуча верхівка	туйони, евкаліптол, камфора	Не рекомендовано для дітей віком до 12 років, вагітних жінок та жінок у період лактації
		309.	Lavandula angustifolia Mill.	Ясноткові (Lamiaceae)	Гірчак японський	квітки (свіжі або висушені), ефірна олія	ефірна олія (в основному ліналоол, ліналілацетат, камфора), флавоноїди, таніни, фенольні сполуки, терпеноїди	Рекомендації Anses/EMA: Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		310.	Lavandula angustifolia subsp. angustifolia Синоніми: Lavandula angustifolia subsp. angustifolia, Lavandula officinalis Chaix	Губоцвіті (Lamiaceae)	Лаванда вузьколиста. Лаванда лікарська	верхівки з квітами, квітки, ефірна олія (summitas cum floribus, flos, aetheroleum)		

		311.	**Lavandula stoechas**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Лаванда стехандська**	**квіти**	**ліналоол, ліналіл ацетат**	
		312.	**Ledum palustre L. Rhododendron tomentosum**	**Вересових (Ericaceae)**	**Багно (багульник)**	**стебла, квіти, листя, пагони**	**токсичні дитерпени (ацетиландромедол)**	**Отруйна рослина. Надмірне споживання може призвести до тяжких наслідків**
		313.	**Lentinula edodes**	**Негниючникові (Marasmiaseae)**	**Шиїтаке**	**плодові тіла**	**полісахариди, зокрема, лентинан**	**Не рекомендовано вагітним жінкам і жінкам в період лактації**
		314.	**Leonurus cardiaca L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Пустирник серцевий**	**надземна частина**	**алкалоїди (леонурин)**	**Маркування повинно містити застереження щодо використання препарату вагітними**
		315.	**Lepidium sativum L.**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Хріниця сійна, хрінниця посівна, крес-салат, хріниця жерюха**	**корені, насіння**		
		316.	**Leptospermum scoparium J.R. Forst. & G. Forst**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Тонконасінник мітлоподібний**	**кора, листя, ефірна олія (cortex, folium, aetheroleum)**	**цинеол 1.8 альфа-пінен лімонен парацимена мірцен**	**Не рекомендовано вагітним жінкам**

		317.	**Lespedeza capitata Michx.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Леспедеза головчаста**	**Листя, суцвіття, рослина (трава), верхівки, корені**	**Флавоноїди**	
		318.	**Levisticum officinale W.D.J. Koch**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Любисток лікарський**	**Всі частини**	**Кумарини, фурокумарини, карвакрол, туйони, естрагол**	**Не рекомендовано у разі відомої перехресної алергії, зокрема до родини Apiaceae або до анетолу. Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації**
		319.	**Lindera aggregata (Sims) Kosterm.**	**Лаврові (Lauraceae)**	**Ліндера агрегата**	**корені, кореневища**	**алкалоїди (болдин, лауротетанін)**	
		320.	**Linum usitatissimum L.**	**Льнові (Linaceae)**	**Льон звичайний**	**насіння, олія з насіння**	**ціаногенні глікозиди, лігнани**	**Не рекомендовано у разі проблем з ковтанням. Не вживати під час прийому лікарських засобів. Не рекомендова**

								но дітям до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		321.	**Lotus corniculatus L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Ледвенець рогатий**	**квітуча надземна частина, молоді плоди, корені**	**Ціаногенні глікозиди**	
		322.	**Lycium barbarum L.**	**Пасльонові (Solanaceae)**	**Годжі, дереза звичайна**	**плоди (Lycium barbarum)**	**полісахариди, каротиноїди (зеаксантин), вітаміни**	
		323.	**Lycopersicon esculentum Mill.**	**Пасльонові (Solanaceae)**	**Томат, томат їстівний**	**плоди**	**лікопен лікоперозиди FH**	
		324.	**Lycopodium clavatum L.**	**Плаунові (Lycopodiaceae)**	**Плаун звичайний, Плаун булавовидний**	**всі частини**	**алкалоїди (включаючи лікоподин)**	
		325.	**Lycopus europaeus L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Вовконіг європейський**	**надземна частина**	**кумарини, алкалоїди**	
		326.	**Macadamia ternifolia F. Muell**	**Протейні (Proteaceae)**	**Макадамія**	**горіхи, олія, отримана методом холодного віджиму**		
		327.	**Macrocystis pyrifera (Linnaeus) C.Agardh**	**Ламінарієві (Laminariaceae)**	**Макроцистіс**	**всі частини**		

		328.	**Magnolia officinalis Rehder & E.H.Wilson**	**Магнолієві (Magnoliaceae)**	**Магнолія лікарська**	**кора, квітки**	**фенольні сполуки (магнолол, гонокіол), лігнани, ізохіноліновi алкалоїди**	**На маркуванні обов'язково має бути попередження щодо використання вагітними**
		329.	**Malpighia glabra L.**	**Мальпигієві (Malpighiaceae)**	**Мальпігія гола**	**плоди**		
		330.	**Malt diastase (Hordeum vulgare L.)**	**Злакові (Poaceae)**	**Солодова діастаза, Мальтдіастаза**	**пророщене зерно ячменю (солод)**	**ферменти: амілаза (альфа-амілаза, бета-амілаза), мальтаза, ізомальтаза**	
		331.	**Malus domestica Borkh**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Яблуня домашня**	**насіння, кора коренів, листкові бруньки**		
		332.	**Malus pumila Mill.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Яблуня райська**	**листя**		
		333.	**Malus sylvestris Mill.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Яблуня лісова**	**плоди, бруньки, квітки, листя, корені**		
		334.	**Malva sylvestris L.**	**Мальвові (Malvaceae)**	**Мальва лісова**	**квіти, листя, насіння**	**полісахариди, флавоноїди**	
		335.	**Mangifera indica L.**	**Анакардієвих (Anacardiaceae)**	**Манго індійське**	**насіння**		

		336.	**Maranta arundinacea L.**	**Марантові (Marantaceae)**	**Маранта тростниковида**	**кореневища**		
		337.	**Marsdenia sylvestris (Retz.) P.I.Forst.**	**Кутрові (Apocynaceae)**	**Марсденія лісова**	**листя**	**гімнемова кислота**	
		338.	**Mastocarpus stellatus (Stackhouse) Guiry**	**Phyllophoraceae**	**Несправжній ірландський мох**	**всі частини**		
		339.	**Matricaria chamomilla L.**	**Айстрові (Asteraceae)**	**Ромашка аптечна, ромашка лікарська**	**квіткові кошики (суцвіття), надземна частина**	**а-бісаболол, апігенін-7-глюкозид**	**Може викликати алергічні реакції**
		340.	**Medicago sativa L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Люцерна посівна**	**листя, надземна частина**	**куместрол, кумарини, піролідинові алкалоїди**	**Маркування повинно включати попередження про заборону використання жінкам з особистою або сімейною історією раку молочної залози**
		341.	**Melaleuca alternifolia (Maiden & Betche) Cheel**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Чайне дерево**	**листя, стебла, гілки**	**евкаліптол, сесквітерпени**	
		342.	**Melaleuca cajuputi Powell**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Каюпут**	**листя, гілки**	**евкаліптол**	
		343.	**Melaleuca leucadendra (L.) L.**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Кайюпутове дерево**	**листя**	**метилеугенол, евкаліптол**	

		344.	**Melaleuca quinquenervia (Cav.) S.T. Blake**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Мелалеука п'ятинервна, найолі**	**листя, стебла**	**евкаліптол**	
		345.	**Melaleuca viridiflora Sol. ex Gaertn.**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Ніаулі**	**листя, гілки**	**евкаліптол**	
		346.	**Melilotus altissimus Thuill.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Буркун високий**	**надземна частина**	**кумарини**	
		347.	**Melilotus officinalis (L.) Pall.**	**Бобові (Fabaceae)**	**Буркун лікарський, Лептаденія сітчаста**	**надземна частина (трава) під час цвітіння**	**кумарин, мелілотова кислота**	**Не рекомендовано використовувати дітям, вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		348.	**Melissa officinalis L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Меліса лікарська**	**листя**	**евкаліптол, метилевгенол**	
		349.	**Mentha arvensis L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**М'ята польова**	**листя, квітуча верхівка**	**пулегон, ментофуран**	
		350.	**Mentha spicata L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**М'ята кучерява**	**листя, квітуча верхівка**	**евкаліптол, пулегон, карвакрол, ментофуран**	
		351.	**Mentha x piperita L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**М'ята перцева**	**лист, квітка, надземні частини, надземні частини з квітками, суцвіття/вер**	**1,8-цинеол, кумарини, карвакрол, пулегон, ментолуфуран**	**Для листя або ефірної олії з листя: не рекомендовано при гастроезофаг**

						хівки з квітками, ефірна олія (надземна частина), ефірна олія (листя), ефірна олія (суцвіття)		еальному рефлюксі, виразці шлунка або дванадцятипалої кишки, гастриті, а також при захворюваннях жовчовивідних шляхів або печінки; не рекомендовано у разі алергії на ментол; не рекомендовано дітям віком до 4 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації.Тільки для ефірної олії: не рекомендовано при одночасному вживанні цієї рослини в іншій лікарській формі.
		352.	Mesembryanthemum crystallinum L.	Аізоонові (Aizoaceae)	Мезембріантемум кришталь-ний, Кришталева трава	листя	індольні алкалоїди	

		353.	**Momordica charantia L.**	**Гарбузові (Cucurbitaceae)**	**Гірка диня**	**плід, лист**	**момодін, момордицини, момордикозиди**	**Не допускаєтьс я наявність лектину. Сировина повинна піддаватися термічній обробці.**
		354.	**Monarda didyma L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Монарда двійчаста**	**надземна частина**	**тимол**	
		355.	**Morinda officinalis F.C. How**	**Рубієві (Rubiaceae)**	**Моринда лікарська**	**корені**		
		356.	**Moringa oleifera Lam. (Guilandina moringa L.)**	**Морингові (Moringaceae)**	**Морінга маслянистая**	**листя, насіння, квіти**		**Необхідно контролюва ти концентрації бензиламіну та глюкозинола ту. Застосуванн я вагітним жінкам, жінкам в період лактації та дітям не рекомендова но**
		357.	**Morus alba L.**	**Шовковицеві (Moraceae)**	**Шовковиця біла**	**Листок, стебло, корінь, кора кореня, фрукт, гілка**	**Глюкозино лати**	**Максимальн ий вміст 1-дезоксиножи рміцину (DNJ) у рекомендова ній добовій**

								порції не більше ніж 10 мг. Людям, які приймають інсулінотерапію або пероральні гіпоглікемічні препарати, рекомендовано використовувати після консультації з лікарем
		358.	**Morus nigra L.**	**Moraceae (Мораці)**	**Шовковиця чорна**	**листя, листкові бруньки, плоди, стебла, кора коренів**		
		359.	**Murraya koenigii (L.) Spreng.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Дерево каррі**	**кора, листя, корені дорослого куща**		
		360.	**Musa × paradisiaca L.**	**Бананові (Musaceae)**	**Банан загострений**	**плоди**		
		361.	**Myrciaria dubia (Kunth) McVaugh**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Мирціарія сумнівна, Каму-Каму**	**плоди**		
		362.	**Myrtus communis L.**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Мирт звичайний**	**плоди, листя, квітуча верхівка**	**естрагол, метилевгенол, евкаліптол**	

		363.	**Nardostachys jatamansi (D. Don) DC.**	**Жимолостеві (Caprifoliaceae)**	**Нард індійський**	**кореневища**	**сесквітерпени, сесквітерпеноїди, лігнани**	
		364.	**Nasturtium officinale R.Br.**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Настурція лікарська**	**всі частини**		
		365.	**Nelumbium speciosum Nelumbo nucifera Gaertn.**	**Лотосові (Nelumbonaceae)**	**лотос горіхоносний**	**квіти**		**Слід контролювати концентрацію алкалоїдів. Не рекомендовно людям, які приймають антикоагулянти**
		366.	**Nelumbo nucifera Gaertn.**	**Nelumbonaceae**	**Лотус індійський**	**корені, листя, стебла, насіння, квітки, плоди**	**листя, насіння: апорфінові алкалоїди**	
		367.	**Nepeta cataria L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Котяча м'ята справжня**	**надземна частина**	**камфора, алкалоїди**	**Маркування повинно містити попередження про заборону використання вагітним жінкам**
		368.	**Nepeta tenuifolia Benth.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**М'ята тонколистяа**	**надземна частина**		
		369.	**Nigella sativa L.**	**Жовтецеві (Ranunculaceae)**	**Чорнушка посівна**	**насіння: олія, отримана методом**	**ізохіноліновi алкалоїди**	**Маркування повинно включати попередженн**

						холодного віджиму		я про заборону використання дітям, підліткам, вагітними жінками та жінками у період лактації
		370.	Ocimum basilicum L.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Васильки справжні	квітуча верхівка, листя, насіння	ефірна олія: естрагол, евкаліптол, метилевгенол, камфора, α- і β-туйони, сафрол, карвакрол	Маркування має включати попередження про заборону використання у дітей та заяву про заборону тривалого використання
		371.	Ocimum sanctum	Губоцвіті (Lamiaceae)	Базилік священний (Туласі)	листя	естрагол, метилевгенол	Не рекомендовано в період вагітності без консультації лікаря; з обережністю при прийомі антикоагулянтів. Слід контролювати концентрації естраголу (метилхавіколу) та

								метилевгенолу. Тривале застосування не рекомендовано
		372.	**Oenothera biennis L.**	**Кипрейні (Onagraceae)**	**Енотéра дворíчна**	**насіння**		
		373.	**Olea europaea L.**	**Маслинові (Oleaceae)**	**Листя Оливи**	**листя**	**олеуропеїн, гідрокситирозол, лютеолін, кемпферол, флавоноїди (рутин, гесперидин, апігенін, лютеолін, кверцетин)**	**Не рекомендовано у випадках серцевої або ниркової недостатності, вагітним жінкам та жінкам у період лактації, а також дітям і підліткам.**
		374.	**Olea europaea L.**	**Маслинові (Oleaceae)**	**Маслина європейська, оливкове дерево європейське**	**листя, плоди**	**олеїнова кислота, поліфеноли, вітамін Е**	**Не рекомендовано у випадках серцевої або ниркової недостатності; Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в**

								період лактації
		375.	**Ononis spinosa L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Вовчуг колючий**	**Корені, молоді пагони, ціла рослина**	**Ізофлавони, формононетин, геністеїн**	**Рекомендована добова доза ізофлавонів не повинна перевищувати 1 мг/кг маси тіла (у перерахунку на аглікон основного компонента). Маркування повинно містити: жінкам з особистим або сімейним анамнезом раку молочної залози перед споживанням рекомендовано проконсультуватись з лікрем. Не рекомендовано при набряковій серцевій або нирковій недостатності. Не рекомендовано дітям до 12 років, вагітним жінкам та**

								жінкам у період лактації
		376.	**Ononis spinosa subsp. hircina (Jacq.) Gams**	**Бобові (Leguminosae)**	**Вовчуг польовий**	**Корінь**	**Ізофлавони, формононетин, геністеїн**	**Рекомендована добова доза ізофлавонів не повинна перевищувати 1 мг/кг маси тіла (у перерахунку на аглікон основного компонента). Маркування повинно містити: жінкам з особистим або сімейним анамнезом раку молочної залози перед споживанням рекомендовано проконсультуватись з лікрем. Не рекомендовано при набряковій серцевій або нирковій недостатності. Не рекомендовано дітям до 12 років, вагітним жінкам та**

							жінкам у період лактації
		377.	Ophiocordyceps sinensis (Berk.) G.H. Sung, J.M. Sung, Hywel-Jones & Spatafora	Офіокордіцепсові (Ophiocordycipitaceae)	Кордицепс китайський	Грибниця (міцелій), плодове тіло (спорофор)	ерготіонеїн, аденозин, полісахариди, бета-глюкани, кордицепін	Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації
		378.	Ophiopogon japonicus (Thunb.) Ker Gawl.	Спаржеві (Asparagaceae)	Офіопогон японський	бульби	гомоїзофлавони, стероїдні глікозиди	
		379.	Opuntia ficus-indica (L.) Mill.	Кактусові (Cactaceae)	Опунція фікус-індіка	кладодія, квітки, плоди, корені		
		380.	Origanum compactum Benth.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Материнка звичайна	листя, бутони, квітки	тимол, карвакрол	
		381.	Origanum majorana L.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Майоран садовий	надземна частина	естрагол, камфора	
		382.	Origanum vulgare L.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Материнка звичайна	надземна частина	Карвакрол	
		383.	Orthosiphon aristatus (Blume) Miq., Orthosiphon stamineus Benth.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Ортосифон, котячі вуса	Верхівки з квітами, листя		Не рекомендовано у випадках набрякової серцевої або ниркової недостатності. Не рекомендовано вагітним

								жінкам та жінкам в період лактації. Виключно для дорослих.
		384.	**Oryza sativa L.**	**Злакові (Poaceae)**	**Рис посівний**	**насіння**		
		385.	**Paeonia × suffruticosa Andrews**	**Півонієві (Paeoniaceae)**	**Піонія древовидна**	**корені**		
		386.	**Paeonia lactiflora Pall.**	**Півонієві (Paeoniaceae)**	**Півонія молочноквітова**	**квітки, корені**		
		387.	**Palmaria palmata (Linnaeus) Weber & Mohr**	**Пальмініарієві (Palmariaceae)**	**Пальмарія пальмата, дульсе, ділліск, ділск**	**всі частини**		
		388.	**Panax ginseng C.A.Mey.**	**Аралієві (Araliaceae)**	**Женьшень звичаний**	**корені, листя, плоди**		
		389.	**Panax quinquefolius L.**	**Аралієві (Araliaceae)**	**Женьшень американський**	**корені, листя, плоди, ціла рослина, надземна частина, підземна частина**	**Гінзенозиди**	**Не рекомендовано споживати особам, які отримують протидіабетичне лікування.**
		390.	**Panicum miliaceum L.**	**Злакові (Poaceae)**	**Просо звичайне**	**насіння, квітки**		
		391.	**Parietaria officinalis L.**	**Кропивових (Urticaceae)**	**Настінниця лікарська**	**надземна частина**		
		392.	**Passiflora edulis Sims**	**Пасифлорові (Passifloraceae)**	**Маракуя, пасифлора їстівна**	**надземна частина**	**гіперозид, вітексин**	

		393.	**Passiflora incarnata (Passionflower)**	**Пасифлорові (Passifloraceae)**	**Пасифлора**	**надземна частина (трава, плоди, квіти)**	**флавоноїди**	**Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації. Порошок трави Passiflora incarnata споживати в кількості не більше ніж 0,5 г у рекомендованій добовій порції продукту**
		394.	**Pastinaca sativa L.**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Пастернак посівний**	**всі частини**		
		395.	**Paullinia cupana Kunth**	**Сапіндові (Sapindaceae)**	**Гуарана**	**насіння**	**кофеїн**	
		396.	**Pelargonium graveolens L'Her.**	**Геранієві (Geraniaceae)**	**Пеларгонія духмяна**	**листя**		
		397.	**Pelargonium sidoides L**	**Геранієві Geraniaceae**	**Пеларгонія**	**надземна частина**	**Флавоноїди, поліфеноли, кумарини**	
		398.	**Persicaria bistorta (L.) Samp.**	**Гречичні (Polygonaceae)**	**Гірчак зміїний**	**підземні частини**		

		399.	**Persicaria maculosa Gray**	**Гречичні (Polygonaceae)**	**Гірчак почечуйний**	**надземна частина**		
		400.	**Petiveria alliacea L.**	**Петиверієві (Phytolaccaceae)**		**листя**	**флавоноїди, стероли, сапоніни**	**Не рекомендовано використовувати вагітним жінкам**
		401.	**Petroselinum crispum (Mill.) Nyman ex A.W. Hill**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Петрушка кучерява**	**всі частини**	**алкенібензоли (міристицин, елеміцин, апіол)**	
		402.	**Peucedanum ostruthium (L.) W. Koch**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Горичник настурцієвий**	**кореневища, корені**		
		403.	**Peumus boldus Molina**	**Монімієві (Monimiaceae)**	**Болдо**	**листя, кора (folium, cortex)**		**Слід контролювати концентрацію алкалоїдів. При застосуванні листя: не рекомендовано у випадку обструкції жовчних шляхів або печінкової недостатності; виключно для дорослих; не рекомендовано вагітним**

								жінкам та жінкам у період лактації.
		404.	**Phaseolus vulgaris L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Квасоля звичайна**	**стручки, боби, трава**	**ціаногенні глікозиди, лектин, ціаногідроген englікозид (лінамарин), фазеоламін**	**Не рекомендовано дітям, вагітним жінкам та жінкам в період лактації.**
		405.	**Phellodendron amurense Rupr.**	**Рутові (Rutaceae)**	**Коркове дерево амурське, Бархат амурський**	**кора, бархат амурський**	**ізохіноліновi алкалоїди (берберин, пальмітин)**	**На маркуванні обов'язково має бути попередження щодо використання вагітними жінками**
		406.	**Photinia melanocarpa (Michx.) K.R. Robertson & J.B. Phipps**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Горобина чорнопліда**	**плоди**		
		407.	**Phyllanthus emblica L.**	**Філантові (Phyllanthaceae)**	**Філантус емблiка, Амла**	**плоди, надземна частина**	**вітамін С**	
		408.	**Phyllanthus niruri**	**Філантові (Phyllanthaceae)**	**Філантус нірурі**	**ціла рослина**	**лігнани, флавоноїди, алкалоїди, філлантин**	**Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		409.	**Phyllanthus niruri L.**	**Молочайні**	**Філлантус нірурі,**	**трава, листя**	**лігнани, таніни, фенольні**	**Маркування має містити заяву, що**

				(Euphorbiaceae)	Чанка пьедра, Бхумі амалакі		сполуки, флавоноїди, терпени та їх похідні, таніни, сапоніни, карбонові кислоти	компонент може знижувати артеріальний тиск. Застосування вагітним жінкам не рекомендовано.
			410.	Phymatolithon calcareum (Pallas) W.H.Adey & D.L.McKibbin	Гапалідієві (Hapalidiaceae)	Вапнякові морські водорості	всі частини		
			411.	Picea abies (L.) H.Karst.	Соснові (Pinaceae)	Ялина звичайна	бутони, листя (голки), шишка		
			412.	Picrorhiza kurroa	Подорожникові (Plantaginaceae)	Пікрорхіза курроа	кореневища	купрелін, кураторин (іридоїди), пікрозид, куткін, апокурін	Вагітним — лише за медичними показаннями; загалом безпечна
			413.	Pimenta dioica (L.) Merr.	Миртові (Myrtaceae)	Перець духмяний	гілки, листя, плоди	естрагол, метилевгенол	
			414.	Pimenta racemosa (Mill.) J.W.Moore	Миртові (Myrtaceae)	Перець кистевидний	листя	естрагол, метилевгенол	
			415.	Pimpinella anisum L.	Окружкові (Apiaceae)	Аніс звичайний	Плоди, насіння	естрагол, фурокумарини	Не рекомендовано у разі алергії на анетол або на рослини родини Apiaceae. Не

								рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		416.	Pimpinella major (L.) Huds.	Окружкові (Apiaceae)	Бедринець великий	листя, корені	фурокумарини	
		417.	Pimpinella saxifraga L.	Окружкові (Apiaceae)	Бедринець звичайний	листя, корені, молоді пагони, насіння	фурокумарини	
		418.	Pinus maritima Pinus pinaster Aiton	Соснові (Pinaceae)	Сферантус індійський	кора	проантиціанідини, біофлавоноїди	
		419.	Pinus mugo Turra	Соснові (Pinaceae)	Сосна гірська	голки, бруньки, молоді пагони		
		420.	Pinus pinaster Aiton	Соснові (Pinaceae)	Сосна приморська	кора, бруньки, листя (голки)		
		421.	Pinus sylvestris L.	Соснові (Pinaceae)	Сосна звичайна	шишка, голки, бруньки, кора, молоді пагони		
		422.	Piper aduncum L.	Перцеві (Piperaceae)	Перець вузьколистяий	листя	піперин	Не більше ніж 2 мг піперину у рекомендова

								ній добовій порції. **Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		423.	**Piper longum L.**	**Перцеві (Piperaceae)**	**Перець довгий**	**плоди**	**піперин**	**Не більше ніж 2 мг піперину у рекомендованій добовій порції.** **Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		424.	**Piper nigrum L.**	**Перцеві (Piperaceae)**	**Перець чорний**	**плоди**	**піперин**	**Не більше ніж 2 мг піперину у рекомендованій добовій порції.** **Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та**

								жінкам в період лактації
		425.	**Pistacia lentiscus L.**	**Сумахові (Anacardiaceae)**	**Мастикове дерево**	**листя, смола, листяні гілки**	**метилевгенол**	
		426.	**Plantago arenaria Waldst. & Kit.**	**Подорожникові (Plantaginaceae)**	**Подорожник пісковий**	**насіння**		
		427.	**Plantago indica**	**Подорожникові (Plantaginaceae)**	**Подорожник пісковий**	**насіннєва шкірка рослин родини подорожникові**	**псиліум (клітковина (муцилаж))**	
		428.	**Plantago lanceolata L.**	**Подорожникові (Plantaginaceae)**	**Подорожник ланцетолистяий**	**листя**		
		429.	**Plantago major L.**	**Подорожникові (Plantaginaceae)**	**Подорожник великий**	**листя**		
		430.	**Plantago ovata**	**Подорожникові (Plantaginaceae)**	**Подорожник овальний**	**оболонка насінини (хуск)**	**полісахариди**	**Не рекомендовано використовувати у разі супутнього прийому інших лікарських засобів. Не застосовувати при недіагностованій**

								ректальній кровотечі. Не застосовувати при аномальному звуженні шлунково-кишкового тракту, захворюваннях стравоходу та кардії, потенційній або наявній кишковій непрохідності, паралічі кишечника або мегаколоні. Не застосовувати при порушеннях ковтання. Не застосовувати дітям віком до 6 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації.
		431.	**Platycodon grandiflorus (Jacq.) A.DC.**	**Кампанулеві (Campanulaceae)**	**Платикодон великоквітковий**	**корені**		**Маркування має містити попередження що тривале**

								використання може викликати подразнення шлунка
		432.	Plectranthus barbatus Andrews	Губоцвіті (Lamiaceae)	Плектрантус, колеус форсколія	надземні частини, корені	дитерпен (форсколін)	
		433.	Pleurotus ostreatus	Плевротові (Pleurotaceae)	Глива звичайна	плодове тіло	β-глюкани (бета-глюкани)	
		434.	Pogostemon cablin (Blanco) Benth.	Губоцвіті (Lamiaceae)	Пачулі	листя	похідні сесквітерпену	
		435.	Polygala senega L.	Істодові (Polygalaceae)	Китятки, сенега	кореневища, корені		
		436.	Polygala sibirica L.	Істодові (Polygalaceae)	Китятки сибірські	корені		
		437.	Polygala tenuifolia Willd.	Істодові (Polygalaceae)	Китятки тонколисті	корені		
		438.	Polygonum aviculare L.	Гречичні (Polygonaceae)	Спориш пташиний (звичайний), Гірчак пташиний (звичайний)	надземні частини, насіння		
		439.	Polygonum cuspidatum L.	Гречкові Polygonaceae	Гірчак японський	корені	Ресвератрол	
		440.	Populus nigra L.	Вербові (Salicaceae)	Тополя чорна, осокір	кора, листкові бруньки		
		441.	Populus tremula L.	Вербові (Salicaceae)	Осика	кора, листкові бруньки		

		442.	**Populus tremuloides Michx.**	**Вербові (Salicaceae)**	**Тополя тремтяча**	**кора, листкові бруньки**		
		443.	**Porphyra umbilicalis**	**Бангієві (Bangiaceae)**	**Порфіра**	**всі частини**		
		444.	**Portulaca oleracea L.**	**Портулакові (Portulacaceae)**	**Портулак городній**	**надземна частина**		
		445.	**Potentilla anserina L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Перстач гусячий**	**надземна частина**		
		446.	**Potentilla erecta L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Перстач випрямлений, перстач прямостоячий, калган**	**кореневища, корені, ціла рослина**		**Виключно для дорослих. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації. У разі медикаментозного лікування слід проконсультуватися з медичним працівником.**
		447.	**Primula elatior Hill**	**Первоцвітові (Primulaceae)**	**Первоцвіт високий**	**Квітка, корінь**		**Не рекомендовано у випадку гастриту або виразки шлунка чи дванадцятипалої кишки. Не рекомендовано у випадку**

								відомої перехресної алергії (особливо до рослин роду *Primula*). При застосуванні квітки: не рекомендовано дітям до 12 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації. при застосуванні кореня: не рекомендовано дітям до 4 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації.
			448.	**Primula veris L., Primula officinalis (L.) Hill.**	**Первоцвітові (Primulaceae)**	**Первоцвіт весняний**	**Квітка, лист**		
			449.	**Prunella vulgaris L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Суховершки звичайні**	**всі частини**		
			450.	**Prunus africana (Hook. f.) Kalkman**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Слива африканська**	**кора**	**ціаногенні глікозиди**	**Маркування повинно містити рекомендацію**

								проконсультуватися з лікарем. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Тільки для дорослих
		451.	**~~Prunus armeniaca L.~~** **Armeniaca vulgaris Lam., синонім - Prunus armeniaca L.**	**~~Трояндові (Rosaceae)~~** **Трояндові (Rosaceae)**	**Абрикос звичайний**	**~~насіння~~** **плоди**	**Клітковина**	
		452.	**Prunus avium (L.) L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Черешня**	**плодоніжки**		
		453.	**Prunus cerasus L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Вишня звичайна**	**плоди**	**антоціани (ціанідин 3-глюкозилрутинозид, ціанідин 3-рутинозид)**	
		454.	**Prunus domestica L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Слива домашня**	**листя, квітки, кора**		
		455.	**Prunus serotina Ehrh.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Черемха пізня**	**плоди, кора**		
		456.	**Prunus spinosa L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Слива дика, терен**	**плоди, листя, квітки**		
		457.	**Psidium guajava L.**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Гуайява яблочна**	**плоди, листя, кора**		**Дозволено використання тільки водних і**

								спиртових екстрактів низького титру (25% об./об.)
		458.	Pterocarpus marsupium	Бобові (Fabaceae)	Птерокарпус мешковидний або Птерокарпус сумчастий	древесина, листя, квіти	птеростільбен, епікатехін	
		459.	Ptychopetalum olacoides Benth, Muira Puama	Олацеєві (Olacaceae)	Муіра Пуама	вся рослина		
		460.	Pueraria montana var. lobata (Willd.) Sanjappa & Pradeep	Бобові (Leguminosae)	Пуерарія японська, кудзу	Корінь, листок, квітка	Ізофлавони, дайдзейн, дайдзін, пуерарин	Рекомендована добова доза ізофлавонів не повинна перевищувати 1 мг/кг маси тіла (у перерахунку на аглікон основного компонента). Маркування повинно містити: жінкам з особистим або сімейним анамнезом раку молочної залози перед споживанням рекомендовано проконсультуватись з

								лікрем. Не рекомендовано при набряковій серцевій або нирковій недостатності. Не рекомендовано дітям до 12 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації. **Водно-спиртові екстракти цієї рослини вважаються новітнім харчовим продуктом**
		461.	**Pueraria tuberosa (Willd.) DC.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Пуерарія бульбоподібна**	**Корінь, квітка**	**Ізофлавони**	**Рекомендована добова порція не повинна призводити до споживання ізофлавонів, що перевищує 1 мг/кг маси тіла (виражено як аглікон основного компонента). Не**

								рекомендовано споживати вагітним жінкам. Маркування повинно містити: жінкам з особистим або сімейним анамнезом раку молочної залози перед споживанням рекомендовано проконсультуватись з лікрем.
		462.	**Punica granatum L.**	**Lythraceae**	**Гранат звичайний**	**плоди, листя, квітки, насіння**	**піридинові алкалоїди (пеллетиєрін, псевдопеллетиєрі, ізо-пеллетиєрін, метилізопеллетиєрін**	
		463.	**Pyrus communis L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Груша звичайна**	**плоди**		
		464.	**Quercus robur L.**	**Родинні (Fagaceae)**	**Дуб звичайний**	**кора, листя, листкові бруньки, насіння**		

		465.	**Raphanus raphanistrum subsp. sativus (L.) Domin**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Редька дика**	**корені**		
		466.	**Rehmannia glutinosa (Gaertn.) DC.**	**Подорожникові (Plantaginaceae)**	**Реманія клейка**	**корені**		
		467.	**Rhamnus cathartica L.**	**Жостерові (Rhamnaceae)**	**Жостір проносний**	**кора**	**антрахінони, похідні гідроксиантрацену**	**Маркування повинно містити попередження про застосування дітьми до 12 років, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також заяву проти тривалого застосування**
		468.	**Rheum officinale Baill.**	**Багатокутні (Polygonaceae)**	**Ревінь лікарський**	**кореневища, корені, стебла листя**	**антрахінони, похідні гідроксиантрацену**	**Маркування повинно містити попередження щодо використання дітьми віком до 12 років, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також заяву проти тривалого**

								застосування
		469.	Rheum palmatum L.	Багатокутні (Polygonaceae)	Ревінь пальчастий	кореневища, корені, стебла листя	антрахінони, похідні гідроксиантрацену	Маркування повинно містити попередження щодо використання дітьми віком до 12 років, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також заяву проти тривалого застосування
		470.	Rhodiola rosea (L.)	Товстолисті (Crassulaceae)	Родіола рожева	корені, кореневища, ціла рослина	Салідрозид, тирозол, розарін, розавін, розин, розиридин	Вміст мікотоксинів не дозволено. Добова порція порошку кореня родіоли рожевої не більше ніж 215 мг. Добова порція екстракту з концентрацією 1,5-5:1 не

								більше ніж 143 мг. **У рекомендованій добовій порції екстракту, стандартизованого за вмістом розавінів та/або салідрозидів, максимально допустима кількість розавінів не більше ніж 15 мг, салідрозидів не більше ніж 5 мг.** **Виключно для дорослих. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		471.	**Ribes nigrum L.**	**Аґрусові (Grossulariaceae)**	**Смородина чорна**	**листя, листкові бруньки, плоди, насіння**		
		472.	**Ribes uva-crispa L.**	**Аґрусові (Grossulariaceae)**	**Áґрус**	**плоди**		

		473.	**Robinia pseudoacacia L.**	**Бобові (Fabaceae)**	**Акація біла, Робінія звичайна**	**квітки**	**ефірна олія, флавоноїди, органічні кислоти**	
		474.	**Rosa canina L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Шипшина звичайна**	**несправжній плоди (шипшина), квітки, молоді пагони**		
		475.	**Rosa gallica L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Троянда французька, Шипшина французька**	**квітки, плоди, листя, брунька насіння**		
		476.	**Rosa moschata Mill.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Шипшина мускусна**	**насіння, несправжні плоди**		
		477.	**Rosa rubiginosa L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Шипшина іржаста**	**плоди, пелюстка, насіння**		
		478.	**Rosmarinus officinalis L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Розмарин лікарський**	**листя, квітуча верхівка**	**камфора, евкаліптол, пулегон, карвакрол**	
		479.	**Rubia cordifolia**	**Маренові (Rubiaceae)**	**Марена серцелиста**	**корінь**	**глікозиди, тритерпеноїди, антрахінони (алізарин, пурпурин), сапоніни, хінолони, таніни**	**Уникати під час вагітності, обережність при порушенні функції нирок та печінки**
		480.	**Rubus caesius L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Ожина сиза**	**листя, плоди**		

		481.	**Rubus fruticosus L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Ожина безколючкова**	**листя, плоди, молоді пагони**		
		482.	**Rubus idaeus L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Малина звичайна**	**листя, плоди, молоді пагони**		
		483.	**Rumex acetosella L.**	**Гречичні (Polygonaceae)**	**Щавель горобиний**	**листя, корені**		
		484.	**Rumex acetosa L.**	**Гречичні (Polygonaceae)**	**Щавель кислий, щавель звичайний**	**лист, квітка, корінь, насіння**	**антрахінони, гідроксіантраценові похідні, рафіди оксалату кальцію, реїн А**	**Маркування повинно містити попередження про те, що продукт не рекомендовано застосовувати дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації, а також застереження щодо недопустимості тривалого застосування.**
		485.	**Rumex crispus L.**	**Гречичні (Polygonaceae)**	**Щавель кучерявий**	**всі частини**	**антрахінони**	
		486.	**Rumex patientia L.**	**Гречичні (Polygonaceae)**	**Щавель шпинатний**	**корені, листя**		

		487.	**Ruscus aculeatus L.**	**Спаржеві (Asparagaceae)**	**Іглиця колюча**	**кореневища, надземні частини**		
		488.	**Sabal (Saw palmetto)**	**Пальмові (Arecaceae)**	**Пальма Сабаль**	**плід**	**фітостероли, каротин, жирні кислоти (пальмітинова, лінолева, ліноленова), ліпаза, танін**	
		489.	**Saccharina japonica (Areschoug) C.E.Lane, C.Mayes, Druehl & G.W.Saunders**	**Ламінарієві (Laminariaceae)**	**Ламінарія японська, Морська капуста**	**слань**	**йод**	
		490.	**Saccharina latissima (Linnaeus) C.E.Lane, C.Mayes, Druehl & G.W.Saunders**	**Ламінарієві (Laminariaceae)**	**Ламінарія цукрова**	**слань**	**йод**	
		491.	**Saccharum officinarum L**	**Злакові (Poaceae)**	**Цукрова тростина**	**стебла**	**полікозанол**	
		492.	**Salix alba L.**	**Вербові (Salicaceae)**	**Верба біла**	**кора, листя**	**саліцин**	**Маркування повинно містити попередження про відмову від використання людьми, які страждають на алергію на**

							саліцильова ні похідні
		493.	**Salix fragilis L.**	**Вербові (Salicaceae)**	**Верба ламка**	**кора, листя**	**саліцин**	**Маркування повинно містити попередження про відмову від використання людьми, які страждають на алергію на саліцильова ні похідні**
		494.	**Salix pentandra L.**	**Вербові (Salicaceae)**	**Верба п'ятитичинкова**	**кора, листя**	**саліцин**	**Маркування повинно містити попередження про відмову від використання людьми, які страждають на алергію на саліцильова ні похідні**
		495.	**Salix purpurea L.**	**Вербові (Salicaceae)**	**Верба пурпурова**	**кора, листя**	**саліцин**	**Маркування повинно містити попередження про відмову від використання людьми, які страждають на алергію на**

								саліцильова ні похідні
		496.	**Salvia officinalis L.**	**Губоцвітні (Lamiaceae)**	**Шавлія лікарська**	**листя, надземні частини**	**туйон, евкаліптол, камфора, естрагол, карвакрол**	**Ефірна олія цієї рослини заборонена.**
		497.	**Salvia officinalis subsp. lavandulifolia (Vahl) Gams**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Шавлія лавандолистяа**	**надземна частина**	**евкаліптол, камфора**	
		498.	**Salvia sclarea L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Шавлія мускатна**	**листя, надземні частини, квітуча верхівка, квітки**	**естрагол, евкаліптол, камфора**	
		499.	**Sambucus nigra L.**	**Адові (Adoxaceae), Пижмівкові**	**Бузина чорна, бузина звичайна**	**квітки, плоди, лист**	**ціаногенні глікозиди, ціаністий водень, самбунігрин, поліфеноли**	
		500.	**Sanguisorba minor Scop.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Родовик малий**	**надземна частина**		
		501.	**Sanguisorba officinalis L.**	**Трояндові (Rosaceae)**	**Родовик лікарський**	**корені**		
		502.	**Sanicula elata Buch.-Ham. ex D. Don**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Санікула висока я**	**листя**	**тритерпенові сапоніни (санікулозиди)**	
		503.	**Santalum album L.**	**Santalaceae**	**Сантал білий**	**деревина**		

		504.	**Santolina chamaecyparissus L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Сантоліна кипарисоподібна**	**квітуча верхівка, насіння, листя**		
		505.	**Saponaria officinalis L.**	**Гвоздикові (Caryophyllaceae)**	**Сапонарія лікарська, Мильнянка**	**корені**	**сапоніни**	**Слід контролювати концентрацію сапонінів.**
		506.	**Saposhnikovia divaricata (Turcz.) Schischk**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Сапожниковія розчепірена**	**корені**		
		507.	**Sargassum fusiforme (Harvey) Setchell**	**Саргассові (Sargassaceae)**	**Саргассум**	**всі частини**		
		508.	**Satureja hortensis L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Чабер садовий**	**листя, квітуча верхівка**		
		509.	**Satureja montana L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Чабер гірський**	**листя, квітуча верхівка**	**метилевгенол, карвакрол, евкаліптол, туйон, камфора**	
		510.	**Saussurea costus (Falc.) Lipsch.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Костус індійський**	**корені**	**лігнани, халкони, сесквітерпенові лактони**	
		511.	**Schisandra chinensis (Turcz.) Baill.**	**Лимоникові (Schisandráceae)**	**Лимонник китайський**	**плоди, насіння**	**шизандрини, лігнани, вітаміни (С, Е), ефірні олії**	**Маркування повинно містити застереження щодо використання препарату вагітними**

								жінками та жінками у період лактації, особами з артеріальною гіпертензією
		512.	**Scrophularia ningpoensis Helmsl.**	**Норичникові (Scrophulariaceae)**	**Норичник нінгпонський**	**корені**		
		513.	**Scutellaria baicalensis Georgi**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Шоломниця байкальська**	**корені**		
		514.	**Secale cereale L.**	**Злакові (Poaceae)**	**Жито посівне**	**Плід, корінь, ціла рослина, надземні частини, корінці**		
		515.	**Senna alexandrina Mill.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Сенна олександрійська**	**плоди (стручки), листя**	**Гідроксіантрацени**	**Маркування повинно містити попередження щодо використання дітьми віком до 12 років, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також заяву проти тривалого застосування**

		516.	**Senna obtusifolia (L.) H.S.Irwin & Barneby**	**Бобові (Leguminosae)**	**Сенна туполиста**	**насіння**	**Гідроксіантрацени**	**Маркування повинно містити попередження щодо використання дітьми віком до 12 років, вагітними жінками та жінками у період лактації, а також заяву проти тривалого застосування**
		517.	**Serenoa repens (W.Bartram) Small**	**Арекові (Arecaceae)**	**Со Пальметто**	**плоди**	**фітостероли, каротин, жирні кислоти (пальмітинова, лінолева, ліноленова), ліпаза, танін**	**Перед застосуванням рекомендовано проконсультуваться з лікарем. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації. Виключно для дорослих.**
		518.	**Sesamum indicum L.**	**Педалієві (Pedaliaceae)**	**Кунжут індійський, Сезам**	**Насіння, паросток**		
		519.	**Sideritis syriaca L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Залізниця, Загойник**	**надземна частина**		

		520.	**Sigesbeckia jorullensis Kunth**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Сігезбекія**	**надземна частина**		
		521.	**Silybum marianum (L.) Gaertn.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Розторопша плямиста**	**надземна частина, плоди**	**силімарин**	**Не рекомендовано у разі відомої перехресної алергії, особливо до родини айстрових. Не рекомендовано вагітним або жінкам та жінкам в період лактації. Виключно для дорослих.**
		522.	**Simmondsia chinensis (Link) C.K. Schneid.**	**Сіммондсієві (Simmondsiaceae)**	**Жожоба, Симмондсія китайська**	**олія з насіння**	**Сімондсин**	**Слід контролювати концентрацію симондсину. Застосування дітям, підліткам та вагітним жінкам не рекомендовано.**
		523.	**Sisymbrium officinale (L) Scop.**	**Капустяні (Brassicaceae)**	**Сухоребрик лікарський**	**надземна частина**		
		524.	**Smilax aristolochiifolia Mill.**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль американська**	**кореневища, корені**		

		525.	**Smilax aspera L.**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль шорстка**	**корені, молоді пагони**		
		526.	**Smilax china L.**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль китайска**	**кореневища, корені, молоді пагони, плоди, листя**		
		527.	**Smilax cordifolia Humb. & Bonpl. ex Willd.**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль серцелистяа**	**кореневища, корені**		
		528.	**Smilax glabra Roxb.**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль гола**	**кореневища, корені**		
		529.	**Smilax officinalis Kunth**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль лікарська**	**кореневища, корені**	**стероїдні сапоніни (сарсапорин, паралін, сарсасапогенін, неотігогенін)**	
		530.	**Smilax purhampuy Ruiz**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль аристолохієлиста**	**кореневища, корені**		
		531.	**Smilax regelii Killip et C.V. Morton**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль ямайська**	**кореневища, корені**		
		532.	**Smilax vanilliodora Apt**	**Смілаксові (Smilacaceae)**	**Сасапаріль ваніліодора**	**кореневища, корені**		
		533.	**Solanum melongena L.**	**Пасльонові (Solanaceae)**	**Баклажан**	**стиглі плоди, корені**	**стероїдні глікоалкалоїди (соланін)**	
		534.	**Solidago canadensis L**	**Айстрові Asteraceae**	**Золотарник канадський (золотушник звичайний)**	**трава**	**Містить флавоноїди (аглікони: кверцетин, кемпферол,**	

							ізораменти н), кумарини (скополети н, умбеліферо н), оксикорич ні кислоти, тритерпено ві сполуки	
		535.	Solidago virgaurea L.	Складноцвіт і (Compositae)	Золотушник звичайний	квітучі верхівки		
		536.	Sophora Japonica (L.) Styphnolobium japonicum (L.) Schott	Бобові (Fabaceae)	Софора японська	плоди	рутин, алкалоїди, кверцетин, кемпферол	алкалоїди не повинні бути присутні в насінні
		537.	Sorbus aucuparia L.	Трояндові (Rosaceae)	Горобина звичайна	листя, квітки, плоди		
		538.	Spatholobus suberectus Dunn.	Бобові (Leguminosae)	Спатолобус суберектус	стебла		
		539.	Spinacia oleracea L.	Амарантові (Amaranthaceae)	Шпинат городній	листя		
		540.	Spirulina major Kützing ex Gomont	Спіруліновi (Spirulinaceae)	Спіруліна велика	ціла рослина	бета-каротин, залізо	
		541.	Spirulina maxima (Setchell & N.L.Gardner) Geitler	Спіруліновi (Spirulinaceae)	Спіруліна максимальна	ціла рослина	бета-каротин, залізо, фікоціанін	
		542.	Spirulina platensis (Gomont) Geitler	Спіруліновi (Spirulinaceae)	Спіруліна	ціла рослина, слань	бета-каротин, залізо, фікоціанін	

		543.	**Stachys officinalis (L.) Trevis.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Буквиця лікарська**	**всі частини**		
		544.	**Stemmacantha carthamoides (Willd.) Dittrich**	**Айстрові (Asteraceae)**	**Великоголовник Сафлороподібний, Левзея сафлоровидна**	**корені**	**екдистерони**	
		545.	**Stevia rebaudiana (Bertoni)**	**Айстрові (Asteraceae)**	**Стевіїї**	**листя**	**стевіолглікозиди**	
		546.	**Styphnolobium japonicum (L.) Schott**	**Бобові (Leguminosae)**	**Софора японська**	**квітки, квітуча верхівка, молоде листя, насіння, стебла**		
		547.	**Symplocos racemosa Roxb.**	**Симплокові (Symplocaceae)**	**Сімплокос гроноподібний**	**кора**	**крохмаль, оксалат кальцію, глинозем, алкалоїд, танін**	**Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		548.	**Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M.Perry**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Гвоздичне дерево, гвоздика**	**брунька, квітковий бутони, фрукт, надземна частина**	**естрагол, метилевгенол**	**Не рекомендовано у разі відомої перехресної алергії на перуанський бальзам. Виключно для дорослих. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в**

								період лактації.
		549.	**Tagetes erecta L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Чорнобривці прямостійні**	**надземні частини, квітка, пелюстки**	**лютеїн, зеаксантин, альфа-тертієніл**	
		550.	**Tamarindus indica L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Тамаринд індійський**	**м'якоть плодів**		
		551.	**Tamarix gallica**	**Тамариксові (Tamaricaceae)**	**Тамарикс гальський**	**листя**	**таніни, флавоноїди, органічні кислоти**	
		552.	**Tanacetum parthenium (L.) Sch. Bip. Chrysanthemum parthenium (L.) Bernh.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Пижмо дівочий. Маруна дівоча. Піретрум дівочий**	**рослина (трава) з квітами, верхівки (herba cum floribus, capitula)**		**Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		553.	**Tanacetum vulgare L.**	**Складноцвіті (Compositae)**	**Пижмо, пижмо звичайне**	**Надземна частина**	**цинеол 1.8, камфора, туйон**	**Слід контролювати концентрацію туйону.**
		554.	**Taraxacum officinale**	**Айстрові (Asteraceae)**	**Кульбаба**	**Ціла рослина**		**Не рекомендовано у випадках гастродуоденальної виразки або жовчної непрохідності, набрякової серцевої або ниркової**

								недостатності. Не рекомендовано у випадках відомої перехресної алергії, зокрема на рослини родини айстрових. Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		555.	**Tea tree essential oil**	**Миртові (Myrtaceae)**	**Ефірна олія чайного дерева**	**листя (Melaleuca alternifolia)**	**терпінен-4-ол, цинеол**	
		556.	**Terminalia arjuna**	**Комбретові (Combretaceae)**	**Терміналія аржуна**	**кора**	**тритерпенові сапоніни, флавоноїди (арджунон, арджуноло н,лютеолін).**	
		557.	**Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.**	**Комбретові (Combretaceae)**	**Терміналія белеріка**	**плоди**		

		558.	**Terminalia chebula Retz.**	**Комбретові (Combretaceae)**	**Терміналія чебула**	**плоди, шкірка фруктів**	**Таніни**	
		559.	**Theobroma cacao L.**	**Мальвові (Malvaceae)**	**Какао**	**лушпиння насіння, насіння, масло какао**	**Теобромін, ізохіноліновi алкалоїди**	
		560.	**Thymus saturejoides Coss.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Чебрець сатурійодес**	**листя, квітуча верхівка**	**карвакрол, камфора, евкаліптол, тимол**	
		561.	**Thymus serpyllum L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Чебрець повзучий**	**листя, квітуча верхівка**	**карвакрол, камфора, евкаліптол, тимол**	
		562.	**Thymus vulgaris L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Чебрець звичайний**	**листя, квітуча верхівка, надземні частини**	**1,8-цинеол, карвакрол, камфора, ліналоол, евгенол, тимол, парацимен, гераніол**	**Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам у період лактації. Не рекомендовано у разі відомої перехресної алергії, зокрема на рослини родини Lamiaceae**
		563.	**Thymus zygis L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Чебрець білий**	**листя, квітуча верхівка**	**карвакрол, камфора, евкаліптол, тимол**	

		564.	**Tilia cordata Mill.**	**Мальвові (Malvaceae)**	**Липа дрібнолистяа**	**листя, квітки, кора, луб**		
		565.	**Tilia europaea L.**	**Мальвові (Malvaceae)**	**Липа європейська**	**листя, квітки, кора**		
		566.	**Tilia platyphyllos Scop.**	**Мальвові (Malvaceae)**	**Липа широколистяа**	**листя, квітки, кора, луб**		
		567.	**Tilia tomentosa Moench**	**Мальвові (Malvaceae)**	**Липа сріблястa**	**листя, бруньки, квітки, кора**		
		568.	**Tinospora sinensis (Lour.) Merr.**	**Меніспермові (Menispermaceae)**	**Гудучі, Тіноспора гачковата**	**стебло, листя, корені**	**берберин**	
		569.	**Trachyspermum ammi**	**Окружкові (Apiaceae)**	**Айован**	**насіння**	**тимол, п-цимен, γ-терпінен**	**Слід контролювати концентрацію дилапіолу. Застосування вагітним жінкам не рекомендовано**
		570.	**Tribulus terrestris L.**	**Паролисткові (Zygophyllaceae)**	**Якірці сланкі**	**Лист, плід, насіння, надземна частина, ціла рослина**	**Стероїдні сапоніни, протодіосцин, бета-карболінові алкалоїди, гарман, норгарман**	**Частини рослин необхідно піддавати термічній обробці. Споживання плодів Tribulus terrestris не повинно перевищувати 3 г на**

								день, в перерахунку на сировину. Вміст мікотоксині в не дозволено. Максимальний вміст сапонінів у рекомендованій добовій дозі не більше ніж 200 мг. Не рекомендовано використовувати вагітним жінкам та жінкам в період лактації, дітям до 18 років, а також при антигіпертензивній або антидіабетичній терапії.
			571.	**Trifolium arvense L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Конюшина польова**	**надземна частина**		
			572.	**Trifolium campestre Schreb.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Конюшина рівнинна**	**надземна частина**		
			573.	**Trifolium pratense L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Конюшина лучна**	**надземна частина**		**Рекомендована добова порція не повинна призводити**

								до прийому ізофлавонів всередину, що перевищує 1 мг/кг маси тіла (виражається у вигляді аглікону основного компонента). Маркування повинно містити застереження щодо застосування жінкам з особистим або сімейним анамнезом раку молочної залози
		574.	**Trifolium repens L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Конюшина повзуча, Конюшина біла**	**надземна частина**		
		575.	**Trigonella caerulea (L.) Ser.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Гуньба блакитна, Пажитник блакитний**	**листя**		
		576.	**Trigonella foenum-graecum L.**	**Бобові (Leguminosae)**	**Гуньба сінна, Пажитник сінний**	**насіння**		**На маркуванні обов'язково має бути попередження щодо використання вагітними жінками**

		577.	Triticum aestivum L.	Злакові (Poaceae)	Пшениця м'яка, пшениця звичайна	зародки насіння, молоді стебла		
		578.	Triticum durum Desf.	Злакові (Poaceae)	Пшениця тверда, арнаутка	зародки насіння		
		579.	Triticum spelta L.	Злакові (Poaceae)	Спельта	насіння		
		580.	Triticum turgidum L.	Злакові (Poaceae)	Пшениця тучна	насіння		
		581.	Tropaeolum majus L.	Настурцієві (Tropaeolaceae)	Настурція велика	свіжа рослина	індольні алкалоїди	
		582.	Turnera diffusa Willd. ex Schult.	Пасифлорові (Passifloraceae)	Турнера дифуза, Даміана	листя, стебла	пента- і тетрациклічні оксиндольні алкалоїди	Маркування повинно включати попередження про заборону використання жінкам з особистою або сімейною історією раку молочної залози
		583.	Ulmus glabra Huds.	В'язові (Ulmaceae)	В'яз шорсткий	бруньки, кора		
		584.	Ulmus pumila L.	В'язові (Ulmaceae)	В'яз карликовий	кора, листя		
		585.	Ulmus rubra Muhl.	В'язові (Ulmaceae)	В'яз черовний	кора		
		586.	Ulva lactuca L.	Ульвові (Ulvaceae).	Ульва	всі частини		
		587.	Uncaria gambir (Hunter) Roxb.	Рубієві (Rubiaceae)	Ункарія гамбир	гілки з квітучою верхівкою, листя,		Допускаються тільки

					молоді пагони		сухі водні екстракти
		588.	Uncaria rhynchophylla (Miq.) Miq. ex Havil.	Рубієві (Rubiaceae)	Ункарія клюволистяна	стебла з колючками		
		589.	Uncaria tomentosa (Willd. ex Schult.) DC.	Рубієві (Rubiaceae)	Ункарія опушена	корені, кора, стебла	алкалоїди (ринкофілін, ункарин та ін.)	
		590.	Urtica dioica L.	Кропивові (Urticaceae)	Кропива дводомна	надземні частини, корені		Маркування дієтичних добавок, що містять підземні частини цієї рослини, має містити рекомендацію звернутися за порадою до лікаря
		591.	Urtica urens L.	Кропивові (Urticaceae)	Кропива жалка	надземні частини, корені		Маркування дієтичних добавок, що містять підземні частини цієї рослини, має містити рекомендацію звернутися за порадою до лікаря
		592.	Vaccinium macrocarpon Aiton	Вересові (Ericaceae)	Журавлина, журавлина великоплідна	плоди (ягоди), листя	оліго-проантоціанідини, гідрохінон	

		593.	**Vaccinium myrtillus L.**	**Вересові (Ericaceae)**	**Чорниця звичайна**	**плоди (ягоди), листя, молоді пагони**	**антоціани**	**Свіжі плоди (ягоди): виключно для дорослих; не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Сухофрукти: не рекомендовано дітям до 12 років.**
		594.	**Vaccinium oxycoccos L.**	**Вересові (Ericaceae)**	**Журавлина болотяна**	**плоди, листя**		
		595.	**Vaccinium vitis-idaea L.**	**Вересові (Ericaceae)**	**Брусниця**	**плоди, листя**		**На маркуванні обов'язково має бути попередження щодо використання вагітними**
		596.	**Valeriana jatamansi Jones**	**Жимолостеві (Caprifoliaceae)**	**Валеріана гімалайська, Валеріана індійська**	**підземні частини**	**валепотріати, валеріанові кислоти**	**Відсутність валепотріатів повинна бути доведена звітами аналізів. Маркування повинно містити попередження про те, що не**

								рекомендовано використовувати дітям до 12 років
		597.	Valeriana officinalis L.	Жимолостеві (Caprifoliaceae)	Валеріана лікарська	підземні частини	валепотріати, валеріанові кислоти	Відсутність валепотріаті в повинна бути доведена звітами аналізів. Маркування повинно містити попередження про те, що не рекомендовано використовувати дітям до 12 років
		598.	Vanilla planifolia Jacks. ex Andrews	Орхідні (Orchidaceae)	Ваніль плосколистяа	плоди		
		599.	Verbascum densiflorum Bertol.	Норичникові (Scrophulariaceae)	Дивина великоцвіта, Коровяк високий	квітки, листя		
		600.	Verbascum thapsus L.	Норичникові (Scrophulariaceae)	Дивина ведмеже вухо, Коровяк звичайний	квітки, листя		
		601.	Verbena officinalis L.	Вербенові (Verbenaceae)	Вербена лікарська	надземна частина		
		602.	Veronica officinalis L.	Подорожникові (Plantaginaceae)	Вероніка лікарська	надземна частина		

		603.	**Vetiveria zizanioides Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty**	**Злакові (Poaceae)**	**Ветивер**	**корінь**	**ветиверол, хусімол, сесквітерпени**	
		604.	**Viburnum opulus L.**	**Калинові (Viburnaceae)**	**Калина звичайна, червона калина**	**листя, кора, плоди**		
		605.	**Vigna angularis (Willd.) Ohwi & H.Ohashi**	**Бобові (Leguminosae)**	**Вігна**	**плоди, насіння**	**лептин**	**Рослинну сировину необхідно відварити або замочити**
		606.	**Vinca minor L.**	**Барвінкові (Apocynaceae)**	**Барвінок малий**	**надземна частина**	**індольні алкалоїди, ебурнамені н, вінкамін**	**Відсутність вінкаміну має бути доведено аналітичним и звітами**
		607.	**Viola arvensis Murray**	**Фіалкові (Violaceae)**	**Фіалка польова**	**надземна частина**	**аполярні циклопепт иди**	
		608.	**Viola odorata**	**Фіалкові (Violaceae)**	**Фіалка запашна**	**квіти, листя**	**ефірні олії (метилсалі цилат), сапоніни, флавоноїди , алкалоїди, слизові речовини**	**З обережністю при бронхоспазм ах, астмі, вагітності. Можливі алергічні реакції та подразнення ШКТ**
		609.	**Viola palustris L.**	**Фіалкові (Violaceae)**	**Фіалка болотяна**	**квітки**	**аполярні циклопепт иди**	

		610.	**Viola tricolor L.**	**Фіалкові (Violaceae)**	**Фіалка триколірна**	**надземна частина**	**аполярні циклопептиди**	
		611.	**Viscum album**	**Санталові (Santalaceae)**	**Омела**	**Листя, погони**		
		612.	**Vitex agnus-castus L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Прутняк звичайний. Вітекс священний**	**ціла рослина**	**кастицин, цинеол 1.8, сабінен**	**Не рекомендовано при гормонзалежному раку або за наявності особистого чи сімейного анамнезу таких захворювань, пухлини гіпофіза, що секретує пролактин або за наявності в анамнезі захворювань гіпофіза. Виключно для дорослих. Не рекомендовано вагітним жінкам та жінкам у період лактації. При використанні слід проконсультуватися з лікарем.**

		613.	**Vitex trifolia L.**	**Губоцвіті (Lamiaceae)**	**Прутняк трьохлистний**	**плоди**		
		614.	**Vitis vinifera L.**	**Виноградові (Vitaceae)**	**Виноград справжній**	**листя, листкові бруньки, насіння**		
		615.	**Withania somnifera (L.) Dunal**	**Пасльонові (Solanaceae)**	**Ашваганда, індійський женьшень**	**Всі частини рослини**	**Піперидинові алкалоїди, стероїдні лактони, вітаноліди**	**Слід контролювати концентрації стероїдних лактонів та алкалоїдів.** **Добова порція порошку з кореня становить не більше ніж 2,9 г.** **Максимальний вміст вітанолідів у добовій порції не більше ніж 10 мг.** **Не рекомендовано споживати у разі прийому заспокійливих, снодійних, протиепілептичних лікарських засобів, не використовувати дітям**

								до 18 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		616.	**Zea mays L.**	**Злакові (Poaceae)**	**Кукуру́дза звичайна**	**рильце, корінці пророщеного насіння**		
		617.	**Zingiber officinale Roscoe**	**Імбирні (Zingiberaceae)**	**Імбир лікарський**	**кореневище**	**Метилевгенол, гінгерол**	
		618.	**Ziziphus jujuba Mill.**	**Жостерові (Rhamnaceae)**	**Зизифус звичайний (Унабі)**	**фрукт, насіння, надземна частина**	**ізохіноліновіалкалоїди, тритерпенові глікозиди, асимилобін, ізоболдин, юзифін, юзірін, норізоболдин**	**Слід контролювати концентрацію ізохінолінових алкалоїдів (за винятком насіння)**
		619.	**Asparagus racemosus**	**Каперсові (Capparaceae)**	**Кратева священна**	**Корінь**	**Флавоноїди (рутин, кверцетин, ізокверцетин, кемпферол), фенольні сполуки, лінолева, олеїнова, стеаринова, лауринова кислоти,**	**Не рекомендовано при вагітності та лактації (недостатньо клінічних даних); з обережністю при порушеннях функції нирок**

							бета-ситостерол	
		620.	Fallopia japonica (Houtt.) Ronse Decr.	Гречкові (Polygonaceae)	Гірчак японський	корінь, стебло	ресвератрол	Не рекомендовано дітям віком до 12 років, вагітним жінкам та жінкам в період лактації
		621.	Trigonella foenum-graecum	Бобові (Fabaceae)	Пажитник сінний	насіння		Не рекомендовано застосовувати вагітним жінкам.
		622.	Lepidium meyenii Walp.	Ясноткові (Lamiaceae)	Мака	Корінь, бульба	імідазольні алкалоїди, похідні метилтетрагідрокарболіну, лепіділіни (A, B і C), мацаридін	Не допускається вміст алкалоїдів, похідних від метилтетрагідрокарболіну (МТСА або 1-метил-1,2,3,4-тетрагідро-ß-карболін-3-карбонової кислоти) (імідазольні алкалоїди (лепіділін A, B і C), макаридин). Вміст алкалоїдів,

						похідних метилтетрагідрокарболіну, повиннен бути нижчим за 10 ppm.
623.	**Bidens tripartita L.**	**Складноцвіті (Asteraceae)**	**Череда трироздільна**	**Трава**	**Флавоноїди поліфеноли**	**Маркування має містити заяву, яка рекомендує звернутися за порадою до лікаря, не рекомендовано дітям, вагітним жінкам та жінкам у період лактації**
624.	**Cinnamomum camphora (L.) J. Presl**	**Лаврові (Lauraceae)**	**Коричник камфорний, камфорне дерево**	**лист, деревина, кора, ціла рослина**	**1,8-цинеол, камфора, сафрол**	

II. Інші джерела походження речовин з поживним чи фізіологічним ефектом

№ з/п	Назва	Частина, що використовується	Обмеження
1	2	3	
1.	Устриця (Oyster)	М’ясо, мушля	На маркуванні повинна бути зазначена інформація: що продукт може спричиняти алергічні реакції
2.	Равлик (Snail)	М’ясо, слиз (муцин)	

III. Амінокислоти

№ з/п	Назва	Добова норма споживання, г/день	Обмеження
1	2	3	
1.	L-аланін	3,2	
2.	L-аргінін	6	
3.	L-аспарагінова кислота	6,4	
4.	L-валін	3,8	
5.	L-гістидин	1,5	
6.	L-глутамінова кислота	13,6	
7.	L-глутамін	3,5	
8.	Гліцин	1,4	
9.	L-ізолейцин	3,2	
10.	L-лейцин	5,6	
11.	L-лізин	5,0	
12.	L-лізину ацетат		
13.	L-лізину гідрохлорид (L-lysine hydrochloride (L-Lysine HCL))		
14.	L-метіонін	1,6	
15.	L-орнітин		
16.	L-пролін	4,9	
17.	L-треонін	2,8	
18.	L-триптофан	0,8	
19.	L-тирозин	2,6	
20.	L-теанін		
21.	L-фенілаланін	3,2	
22.	L-цитрулін	1,5	
23.	L-цистеїн/цистин	0,8	
24.	Серин	3,3	
25.	Глутамін (Glutamine)		
26.	Аспарагін (Asparagine)		
27.	Бета-аланін, β-аланін (Beta-alanine, β-alanine)	5,6	На маркуванні повинно бути зазначено: «Продукт призначений для людей з підвищеною

			фізичною активністю; термін споживання денної дози 5,6 г не повинен перевищувати 7 тижнів»

IV. Речовини з поживним чи фізіологічним ефектом

№ з/п	Назва	Добова норма споживання, мг, г	Обмеження
1	2	3	4
1.	β-сито-стерин (β-Sitosterol)	30 мг	
2.	Стигмастерин (Stigmasterol)	1,5 г	
3.	Сквален (Squalene)	1 г	
4.	Лецитин (фосфатидилхолин) (Lecithin)		
5.	Фосфатидилетаноламін (Phosphatidylethanolamine (PE))	7 г	
6.	Фосфатидилінозит (Phosphatidylinositol)	7 г	
7.	Фосфатидилсерин (Phosphatidylserine)		
8.	Фосфосерин (Phosphoserine)		
9.	Глюкоза (Glucose)	25 г	
10.	Фруктоза (Fructose)	40 г	
11.	Галактоза (Galactose)	1,2 г	
12.	D-Рибоза (D-Ribose)	2,5 г	
13.	Сахароза (Sucrose)	65 г	
14.	Мальтоза (Maltose)	60 г	
15.	Лактоза, отримана з молочної сироватки з рощепленим	20 г	

			рибофлавіном (Lactose derived from whey with degraded riboflavin)		
		16.	**Глюкозамін (Glucosamine)**	**1118 мг**	**Не рекомендовано людям хворим на цукровий діабет, людям з прediабетом, астмою або людям, які отримують препарати з групи антагоністів вітаміну К; людям з харчовою алергією на молюсків або комах; людям, яким рекомендовано контролювати вміст натрію, калію або кальцію в раціоні; вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Заборонено для застосування дітям до 18 років**
		17.	**Глюкозамін сульфат (Glucosamine sulfate)**	**1118 мг у перерахунку на глюкозамін**	**Не рекомендовано людям хворим на цукровий діабет, людям з прediабетом, астмою або людям, які отримують препарати з групи антагоністів вітаміну К; людям з харчовою алергією на молюсків або комах; людям, яким рекомендовано контролювати вміст натрію, калію або кальцію в раціоні; вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Заборонено для застосування дітям до 18 років**
		18.	**Глюкозаміну гідрохлорид (Glucosamine hydrochloride)**	**1118 мг у перерахунку на глюкозамін**	**Не рекомендовано людям хворим на цукровий діабет, людям з прediабетом, астмою або людям, які отримують препарати з групи антагоністів вітаміну К; людям з харчовою алергією на молюсків або комах; людям, яким рекомендовано контролювати вміст натрію, калію або кальцію в раціоні; вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Заборонено для застосування дітям до 18 років**
		19.	**Глюкозамін сульфат калію хлорид (Glucosamine sulfate potassium chloride)**	**1118 мг у перерахунку на глюкозамін**	**Не рекомендовано людям хворим на цукровий діабет, людям з прediабетом, астмою або людям, які отримують препарати з групи антагоністів вітаміну К; людям з харчовою алергією на**

					молюсків або комах; людям, яким рекомендовано контролювати вміст натрію, калію або кальцію в раціоні; вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Заборонено для застосування дітям до 18 років
			20.	Гіалуронова кислота (Hyaluronic acid)	200 мг	
			21.	Хондроїтин сульфат	1139 мг	Не рекомендовано людям хворим на цукровий діабет, людям з прediабетом, астмою або людям, які отримують препарати з групи антагоністів вітаміну К; людям, яким рекомендовано контролювати вміст натрію, калію або кальцію в раціоні; вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Заборонено для застосування дітям до 18 років
			22.	Арабіногалактан (Arabinogalactan)	5 г	
			23.	Хітозан (Chitosan)	3 г	
			24.	Пектин (Pectin)	6 г	
			25.	Альгінат (Alginate)	6 г	
			26.	Хітин (Chitin)	3 г	
			27.	Геміцелюлоза (Hemicellulose)	20 г	
			28.	Бета-каротин (β-carotin)	7 мг	Не рекомендовано курцям
			29.	Лікопен (Lycopene)	15 мг	
			30.	Лютеїн (Lutein)	70 мг	
			31.	Зеаксантин (Zeaxanthin)	3 мг	
			32.	Міо-інозитол (Myo-inositol)		
			33.	L-карнітин (L-Carnitine)	2000 мг	

		34.	**Коензим Q10 (убіхінон) (Coenzyme Q10 (ubiquinone))**	**200 мг**	
		35.	**Убіхінол (Ubiquinol)**	**100 мг**	
		36.	**Ліпоєва кислота, Альфа-ліпоєва кислота (Lipoic acid, Alpha-lipoic acid)**	**42 мг**	**Перед використанням рекомендовано проконсультуватися з лікарем. Не рекомендовано людям хворим на цукровий діабет, вагітним жінкам та жінкам в період лактації**
		37.	**Оротова кислота (Orotic acid)**		
		38.	**Параамінобензойна кислота (Para-aminobenzoic acid (PABA))**		
		39.	**Холін (Choline)**	**500 мг**	
		40.	**Арбутин (Arbutine)**	**10 мг**	
		41.	**Ферулова кислота (Ferulic acid)**	**15 мг**	
		42.	**Кверцетин (Quercetin)**		
		43.	**Кемпферол (Kaempferol)**	**30 мг**	
		44.	**Діосмін (Diosmin)**	**400 мг**	
		45.	**Рутин (Rutin)**		
		46.	**Діосметин (Diosmetin)**	**15 мг**	
		47.	**Нарингін (Naringin)**	**150 мг**	
		48.	**Гесперидин (Hesperidin)**	**250 мг**	
		49.	**Дигідрокемпферол (Dihydrokaempferol)**	**25 мг**	
		50.	**Проантоціаніди (Proanthocyanidins)**	**50 мг**	
		51.	**Катехін (Catechin)**	**100 мг**	
		52.	**Галлокатехін (Gallocatechin)**		
		53.	**Силібін (Silybin)**	**30 мг**	

		54.	**Силидіанін (Silidianin)**	**30 мг**	
		55.	**Силихристин (Silihristin)**	**30 мг**	
		56.	**Генистеін (Genistein)**	**50 мг**	
		57.	**Дайдзеін (Daidzein)**	**50 мг**	
		58.	**Гліцитеін (Glycitein)**	**50 мг**	
		59.	**Геністін (Genistin)**	**50 мг**	
		60.	**Дайдзен (Daydzin)**	**50 мг**	
		61.	**Гліцитін (Glitsitin)**	**50 мг**	
		62.	**Рапонтін (Rapontin)**	**10 мг**	
		63.	**Хрізофаковая кислота (Chrizophakovic acid)**	**10 мг**	
		64.	**Сенозиди A і B (Sennosides A and B)**	**10 мг**	
		65.	**Таніни (Tannins)**	**300 мг**	
		66.	**Хлорофіл (Chlorophyll)**	**100 мг**	
		67.	**Фікоціаніни (Phycocyanin)**		
		68.	**Яблучна кислота (Malic Acid)**	**1500 мг**	
		69.	**Нервонова кислота (Nervonic acid)**	**50 мг**	
		70.	**Олеїнова кислота (Oleic acid)**		**Рекомендовано, щоб ненасичені жирні кислоти, становили 10-20% від загальної калорійності раціону**
		71.	**Пальмітинова кислота (Palmitic acid)**		**Рекомендовано, щоб ненасичені жирні кислоти, становили 10-20% від загальної калорійності раціону**
		72.	**Алліцин (Allicin)**	**4 мг**	
		73.	**Антоціани (Anthocyanins)**	**15 мг**	

		74.	**Берберин (Berberine)**	**380 мг**	**Не рекомендовано людям хворим на цукровий діабет; людям із захворюваннями печінки або серцево-судинної системи; вагітним жінкам та жінкам в період лактації. Заборонено для застосування дітям до 18 років**
		75.	**Бетулін (Betulin)**	**60 мг**	
		76.	**Бурштинова кислота (Succinic Acid)**	**500 мг**	
		77.	**Гідроксилимонна кислота (Hydroxy Citric Acid)**		
		78.	**Гіперицин (Hypericin)**	**0,3 мг**	
		79.	**Гліциризинова кислота (Glycyrrhizic acid)**	**100 мг**	
		80.	**Глутатіон (Glutathione)**	**500 мг**	
		81.	**Елеутерозіди (Eleutherosides)**	**1,5 мг**	
		82.	**Колаген (Collagen)**	**15 г**	
		83.	**Морський колаген (Marine collagen)**		
		84.	**L-Карнозин (L-Carnosine)**	**500 мг**	
		85.	**Кофеїн (Caffeine)**	**400 мг**	**Добова порція 400 мг на день допускається виключно за відсутності надходження кофеїну з інших джерел. Кількість кофеїну, що споживається за один раз, не повинна перевищувати 200 мг.** **Маркування повинно містити попередження: «Містить кофеїн; не рекомендується для використання дітьми та вагітними жінками; не вживайте з іншими харчовими продуктами, що є джерелом кофеїну або інших інгредієнтів з подібним ефектом»**
		86.	**Креатин (Creatine)**	**< 3 г**	**Виключно для дорослих. Заборонено вагітним жінкам. Для харчових**

					продуктів, призначених для спортсменів 3 г. Для спортсменів, добова доза може досягати 6 г протягом не більше одного місяця
			87.	**Куркумін (Curcumin)**	**210 мг**
			88.	**Лімонен (Limonene)**	
			89.	**Ментол (Menthol)**	
			90.	**Обніжжя бджолине/пилок квітковий (Pollen)**	**2 г**
			91.	**Прополіс (Propolis)**	
			92.	**Таурин (Taurine)**	**1000 мг**
			93.	**Теобромін (Theobromine)**	**35 мг**
			94.	**Теофілін (Theophylline)**	**50 мг**
			95.	**Форсколін (forskoline)**	**15 мг**
			96.	**Амілаза (Amylase)**	
			97.	**Лактаза (Lactase)**	
			98.	**Ліпаза (lipasa)**	
			99.	**Пепсин (Pepsine)**	
			100.	**Трипсин (Trypsin)**	
			101.	**Хімотрипсин (Chymotrypsin)**	
			102.	**Дипептидаза (Dipeptidase)**	
			103.	**Мальтаза (Maltase)**	
			104.	**Сахараза (Sucrase)**	
			105.	**Бромелайн (Bromelain)**	

		106.	**Папаїн (Papain)**		
		107.	**Ресвератрол (Resveratrol)**	**150 мг**	
		108.	**Метилсульфонілметан (Methylsulfonylmethane (MSM))**		
		109.	**Мумійо, Муміє (Shilajit, Mumijo, Asphaltum punjabianum)**		
		110.	**Флавоноїди (Flavonoids)**	**250 мг**	**Добова норма флавоноїдів з Glycyrrhiza glabra не більше 120 мг/добу**
		111.	**Ізофлавони (Isoflavones)**	**70 мг**	**Маркування повинно містити: жінкам з особистим або сімейним анамнезом раку молочної залози перед споживанням рекомендовано проконсультуватись з лікрем.**
		112.	**Фітостерини (Phytosterols)**	**3000 мг**	**Не використовувати людям, які не потребують контролю рівня холестерину в крові; людям, які приймають гіпохолестеринемічні препарати, рекомендовано перед застосуванням проконсультуватись з лікарем; не допускається споживання більше 3 грамів доданих рослинних стеролів/станолів на день; не застосовується вагітним жінкам та жінкам в період лактації, а також дітям віком до п'яти років**
		113.	**D-маноза (D-mannose)**		
		114.	**N-ацетилцистеїн (ацетилцистеїн) (N-acetylcysteine (NAC)**	**600 мг**	
		115.	**Гіалуронат натрію (Sodium hyaluronate)**		
		116.	**L- орнітину L-аспартат (L-ornithine L-aspartate)**		
		117.	**Полікозанол (Policosanol)**	**20 мг**	
		118.	**Цитидин-5'-монофосфат (Cytidine-5'-monophosphate (CMP))**		

		119.	**Мелатонін (Melatonin)**	**1,9 мг**	
		120.	**S-аденозил-L-метіонін (у формі S-аденозил-L-метіонін дисульфат р-толуенсульфонат у кількості) (S-Adenosyl-L-Methionine (SAMe))**	**500 мг**	
		121.	**Силімарин (Silymarin)**	**266 мг**	
		122.	**Фруктоолігосахариди (Fructooligosaccharides)**	**10 г**	
		123.	**Гамма-аміномасляна кислота (ГАМК) Gamma-aminobutyric acid (GABA)**		
		124.	**Глюкоамілаза (Glucoamylase)**		
		125.	**Риб'ячий жир (Fish oil)**		
		126.	**Етилові ефіри омега-3 жирних кислот, ейкозапентаєнової кислоти та докозагексаєнової кислоти, що містяться в риб'ячому жирі (Ethyl esters of omega-3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid found in fish oil)**	**5 г**	
		127.	**Яблучний оцет (Apple cider vinegar)**		
		128.	**Лактоферин (Lactoferrin)**	**200 мг**	
		129.	**Лактулоза (Lactulose)**	**10 г**	
		130.	**Молозиво (Colostrum)**		
		131.	**Пальмітоетаноламід (Palmitoylethanolamid (PAE))**		
		132.	**Гідролізат желатину (Hydrolysat gelatine)**		
		133.	**Параамінобензойна кислота (Para-aminobenzoic acid)**		

		134.	**L-Карнітин L-Тартрат (L-Carnitine L-Tartrate)**	**2000 мг в перерахунку на карнітин**	
		135.	**Інулін (Inulin)**		
		136.	**L-Аргініну гідрохлорид (L-Arginine hydrochloride)**		
		137.	**Соєвий білок (Soy protein)**		
		138.	**Казеїн (Casein) (Білок казеїн)**		
		139.	**Сироватковий білок (Whey protein)**		
		140.	**Колаген гідролізований (Hydrolyzed Collagen)**		
		141.	**Холіну бітартрат (Choline Bitartrate)**		
		142.	**Гідролізат кератину (Hydrolyzed keratin)**		
		143.	**Супероксиддисмутаза (Superoxide dismutase)**		
		144.	**D-хіро-інозитол (D-chiro-inositol)**		
		145.	**Глікозаміноглікани (Glycosaminoglycans (GAGs))**		
		146.	**L-Аргінін альфа-кетоглутарат (L-Arginine alpha-ketoglutarate) (AAKG)**		
		147.	**Уридину 5’-монофосфат, Уридин-5'-фосфорна кислота (Uridine 5'-monophosphate, Uridine-5'-phosphoric acid)**		
		148.	**Фізетин (Fisetin)**		
		149.	**Гідролізат сироваткового білка (Whey protein hydrolysate)**		
		150.	**Активоване вугілля (Activated charcoal)**		
		151.	**Альфа-циклодекстрин (Alpha-cyclodextrin)**		

		152.	**Альфа-ліноленова кислота (АЛК) (Alpha-linolenic acid (ALA))**	**700 мг**	
		153.	**Арабіноксилан (Arabinoxylan)**		
		154.	**Коньюгована ліноленова кислота (Conjugated linoleic acid)**		
		155.	**Бетаїн (Betaine)**	**4 г**	
		156.	**Протеаза (Protease)**		
		157.	**Тригліцериди середнього ланцюга (Medium chain triglycerides (MCT))**		
		158.	**Лігнін (Lignin)**	**40 г**	
		159.	**Маточне молочко (Royal Jelly)**		
		160.	**Бджолиний хліб, перга (Bee bread)**		
		161.	**Троксерутин (Troxerutin)**		
		162.	**Альфа-галактозидаза (Alpha-galactosidase)**		
		163.	**Бета-галактозидаза з Aspergillus oryzae (Beta-galactosidase from Aspergillus oryzae)**		
		164.	**N-ацетил-L-глутамін (N-acetyl-L-glutamine)**		
		165.	**Еластин (Elastine)**		
		166.	**Гідроксиізокапронова кислота (Hydroxyisocaproic acid (HICA))**		
		167.	**Альфа-кетоізокапроат (Alpha-ketoisocaproate (KIC))**		
		168.	**Диметилгліцин (Dimethylglycine)**	**200 мг**	
		169.	**Бета-глюкани (Beta-glucans)**		
		170.	**Бутират (Butyrate)**		
		171.	**Гамма оризанол (Gamma oryzanol)**	**150 мг**	

172.	**Глюкоманнан (Glucomannan (Konjac mannan))**	**4 г**	
173.	**Глюкуронолактон (Glucuronolactone)**		
174.	**Гідроксиметилбутират (Hydroxymethylbutyrate (HMB))**	**3 г**	
175.	**Нікотинамідаденіндинуклеотид (Nicotinamide adenine dinucleotide (NAD))**		
176.	**Відновлений нікотинамідаденіндинуклеотид (Nicotinamide adenine dinucleotide reduced (NADH))**		
177.	**Гомотаурин (Homotaurine)**		
178.	**Орнітин альфа-кетоглутарат (Ornithine Alpha-Ketoglutarate (OKG))**		
179.	**Хлорофіліни (Chlorophyllins)**		
180.	**Піперин (Piperine)**	**2 мг**	

V. Мікроорганізми

№ з/п	**Назва**	**Джерело отримання**
1	**2**	**3**
1.	**Бактерії роду *Lactobacillus:***	
1)	***Lactobacillus Acidophilus***	**Продукт біотехнології**
2)	***Lactobacillus Brevis (Levilactobacillus brevis)***	**Продукт біотехнології**
3)	***Lactobacillus Bulgaricus (Lactobacillus Delbrueckii, Lactobacillus Lactis)***	**Продукт біотехнології**
4)	***Lactobacillus Casei (Lacticaseibacillus Casei)***	**Продукт біотехнології**
5)	***Lactobacillus Crispatus***	**Продукт біотехнології**
6)	***Lactobacillus Fermentum***	**Продукт біотехнології**
7)	***Lactobacillus Gasseri***	**Продукт біотехнології**
8)	***Lactobacillus Helveticus***	**Продукт біотехнології**
9)	***Lactobacillus Jensenii***	**Продукт біотехнології**
10)	***Lactobacillus Paracasei (Lacticaseibacillus Paracasei)***	**Продукт біотехнології**
11)	***Lactobacillus Pentosus (Lactiplantibacillus Pentosus)***	**Продукт біотехнології**

		12)	***Lactobacillus Rhamnosus (Lacticaseibacillus Rhamnosus)***	**Продукт біотехнології**
		13)	***Lactobacillus Plantarum (Lactiplantibacillus Plantarum)***	**Продукт біотехнології**
		14)	***Lactobacillus Reuteri***	**Продукт біотехнології**
		15)	***Lactobacillus Salivarius***	**Продукт біотехнології**
		2.	**Бактерії роду *Bifidobacterium:***	
		1)	***Bifidobacterium Adolescentis***	**Продукт біотехнології**
		2)	***Bifidobacterium Animalis (Bifidobacterium Lactis)***	**Продукт біотехнології**
		3)	***Bifidobacterium Bifidum***	**Продукт біотехнології**
		4)	***Bifidobacterium Breve***	**Продукт біотехнології**
		5)	***Bifidobacterium Longum (Bifidobacterium infantis)***	**Продукт біотехнології**
		3.	**Інші бактерії:**	
		1)	***Akkermansia Muciniphila***	**Продукт біотехнології**
		2)	***Bacillus Amyloliquefaciens***	**Продукт біотехнології**
		3)	***Bacillus Clausii***	**Продукт біотехнології**
		4)	***Bacillus Licheniformis***	**Продукт біотехнології**
		5)	***Bacillus Megaterium***	**Продукт біотехнології**
		6)	***Bacillus Pumilus***	**Продукт біотехнології**
		7)	***Bacillus Subtilis***	**Продукт біотехнології**
		8)	***Enterococcus Faecium (Enterococcus Lactis)***	**Продукт біотехнології**
		9)	***Enterococcus Durans (Streptococcus Durans)***	**Продукт біотехнології**
		10)	***Heyndrickxia Coagulans (Weizmannia coagulans, Bacillus coagulans)***	**Продукт біотехнології**
		11)	***Lactococcus Cremoris (Lactococcus Lactis)***	**Продукт біотехнології**
		12)	***Lactococcus Lactis***	**Продукт біотехнології**
		13)	***Pediococcus Acidilactici***	**Продукт біотехнології**
		14)	***Staphylococcus Carnosus***	**Продукт біотехнології**
		15)	***Staphylococcus Xylosus***	**Продукт біотехнології**
		16)	***Streptococcus Thermophilus***	**Продукт біотехнології**
		17)	***Streptococcus Salivarius K12 та M18***	**Продукт біотехнології**
		4.	**Бактерії, що виробляють бутират (Пробіотики «Наступного Покоління»)**	
		1)	***Faecalibacterium Prausnitzii***	**Продукт біотехнології**
		2)	***Roseburia Intestinalis***	**Продукт біотехнології**
		5.	**Дріжджі**	
			Cerevisiae Boulardii Saccharomyces	**Продукт біотехнології**
		6.	***Дріжджі питні (автолізат):***	
			Saccharomyces Cerevisiae	**Продукт біотехнології**

Правила додавання вітамінів, мінеральних речовин та деяких інших речовин до харчових продуктів, затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 липня 2020 року № 1613, зареєстровані в Міністерстві юстиції України 16 вересня 2020 року за № 891/35174

	I. Загальні положення	
	3. Положення цих Правил не застосовуються до дієтичних добавок, якщо інше прямо не встановлено цими Правилами.	**3. Положення цих Правил щодо вітамінів та мінеральних речовин не застосовуються до дієтичних добавок.**
	V. Додавання інших речовин	
	4. Забороняється додавання до харчових продуктів або використання у виробництві харчових продуктів інших речовини та/або інгредієнтів, що містять речовини, які зазначені у додатку 3 до цих Правил.	4. Забороняється **або обмежується** додавання до харчових продуктів або використання у виробництві харчових продуктів інших речовини та/або інгредієнтів, що містять речовини, які зазначені у додатку 3 до цих Правил.
	Додаток 3 **до Правил додавання вітамінів, мінеральних речовин та деяких інших речовин до харчових продуктів** **(пункт 4 розділу V)** **РЕЧОВИНИ,** **використання яких у харчових продуктах забороняється** **1. Трава ефедри (хвойник) та препарати на її основі.** **2. Кора йохімбе та препарати на її основі.**	**Додаток 3** **до Правил додавання вітамінів, мінеральних речовин та деяких інших речовин до харчових продуктів** **(пункт 4 розділу V)** **Речовини,** **використання яких у харчових продуктах забороняється або обмежується** **I. Заборонені речовини** **1. Алое-емодин і всі препарати, в яких присутня ця речовина.** **2. Дантрон і всі препарати, в яких присутня ця речовина.** **3. Емодин і всі препарати, в яких присутня ця речовина.** **4. Трава ефедри (хвойник) та препарати, отримані з Ephedra species.** **5. Препарати з листя Aloe species, що містять похідні hydroxyanthracene derivatives.** **6. Кора йохімбе та препарати, отримані з йохімбе (Pausinystalia yohimbe (K. Schum) Pierre ex Beille).**

II. Речовини, що обмежені у використанні

№ з/п	Назва речовини	Умови використання	Додаткові умови щодо маркування
1.	**Екстракти зеленого чаю, що містять (-)-епігалокатехін-3-галлат[1]**	**Добова порція харчового продукту повинна містити менше 800 мг (-)-епігалокатехін-3-галлат**	**На маркуванні зазначається: максимальна кількість порцій харчового продукту для щоденного споживання; застереження не споживати 800 мг (-)-епігалокатехін-3-галлату або більше на добу; вміст (-)-епігалокатехін-3-галлату на порцію харчового продукту. Маркування повинно містити такі попередження: «Не слід вживати, якщо ви споживаєте інші продукти, що містять зелений чай, у той самий день». «Не слід вживати вагітним або жінкам, що годують груддю, і дітям до 18 років». «Не слід вживати натщесерце»**
2.	**Монаколіни з червоного дріжджового рису**	**Окрема порція харчового продукту для щоденного споживання повинна містити менше 3 мг монаколінів з червоного дріжджового рису**	**На маркуванні зазначається: кількість окремих порцій харчового продукту для максимального щоденного споживання; застереження не споживати 3 мг або більше монаколінів із червоного дріжджового рису на добу; вміст монаколінів на порцію продукту. Маркування повинно містити такі попередження:**

					«Не слід вживати вагітним і жінкам, що годують груддю, дітям до 18 років і дорослим старше 70 років». «Зверніться за порадою до лікаря щодо споживання цього продукту, якщо у вас виникли проблеми зі здоров'ям»; «Не слід вживати, якщо ви приймаєте ліки, що знижують рівень холестерину»; «Не слід вживати, якщо ви вже вживаєте інші продукти, що містять червоний дріжджовий рис».

[1] за винятком водних екстрактів зеленого чаю, що містять (-)-епігалокатехін-3-галлат, який після розчинення в напоях має склад, порівнянний із традиційними настоями зеленого чаю.

Вимоги до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів, затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 15 травня 2020 року № 1145, зареєстровані в Міністерстві юстиції України 04 серпня 2020 року за № 745/35028

Додаток 1
до Вимог до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів
(пункт 1 розділу II)

ПЕРЕЛІК
тверджень про поживну цінність та умови їх застосування

№ з/п	Твердження про поживну цінність	Умови застосування тверджень про поживну цінність
0	**Без додавання цукру**	**Твердження про те, що до харчового продукту не додавався цукор та інше твердження, що ймовірно матиме**

Додаток 1
до Вимог до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів
(пункт 1 розділу II)

ПЕРЕЛІК
тверджень про поживну цінність та умови їх застосування

№ з/п	Твердження про поживну цінність	Умови застосування тверджень про поживну цінність
10	**Без додавання цукру**	**Твердження про те, що до харчового продукту не додавався цукор та інше твердження, що ймовірно матиме таке ж значення для споживача, може бути зазначено лише у випадку, якщо харчовий продукт не містить доданих моно- або дисахаридів або інших**

		таке ж значення для споживача, може бути зазначено лише у випадку, якщо харчовий продукт не містить доданих моно- або дисахаридів або іншого продукту, що має підсолоджуючи властивості. У випадку, якщо цукор є природньо присутнім у харчовому продукті необхідно зазначати: "містить цукор природнього походження".		

		харчових продуктів, що мають підсолоджуючи властивості, крім харчових добавок. У випадку, якщо цукор є природньо присутнім у харчовому продукті необхідно зазначати: "містить цукор природнього походження".		

Додаток 2

до Вимог до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів

(пункт 1 розділу II)

28	Хітозан	Хітозан сприяє підтриманню нормального рівня холестерину у крові	Твердження може бути використане для харчового продукту, споживання якого забезпечує щоденне вживання 3 г хітозану. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г хітозану.	
29	Хлорид	Хлорид сприяє нормальному травленню	Твердження може бути використане виключно для харчового	Твердження не може бути використане стосовно

Додаток 2

до Вимог до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів

(пункт 1 розділу II)

28	Вуглеводні розчини	Вуглеводні розчини сприяють покращенню фізичної працездатності під час високоінтенсивних та тривалих фізичних вправ у тренованих дорослих	Твердження може використовуватися лише для вуглеводних розчинів, які, відповідно до інструкції з застосування, забезпечують від 30 г до 90 г вуглеводів / годину, де відповідними вуглеводами є глюкоза, сахароза, фруктоза та/або мальтодекстрини, за таких умов: 1) фруктоза (з фруктози та/або сахарози) не повинна становити більше	Твердження може використовуватися лише для харчових продуктів, призначених для тренованих дорослих, які виконують високоінтенсивні та тривалі фізичні вправи.

		завдяки виробленню соляної кислоти у шлунку	продукту, який є щонайменш джерелом хлориду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	хлориду, отриманого з хлористого натрію
30	Холін	Холін сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
31	Холін	Холін сприяє нормальному ліпідному обміну	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
32	Холін	Холін сприяє підтриманню нормального функціонування печінки	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
33	Хром	Хром сприяє нормальному засвоенню макронутрієнтів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є	

			1/3 від загальної кількості вуглеводів, та 2) глюкоза (з глюкози, сахарози та/або мальтодекстринів) не повинна перевищувати 60 г/год. Споживачу необхідно надати інформацію про те, що корисний ефект досягається лише у дорослих, які пройшли навчання та виконують високоінтенсивні (принаймні 65 % від VO2max) та тривалі (принаймні 60 хвилин) фізичні вправи.	
29	Хітозан	Хітозан сприяє підтриманню нормального рівня холестерину у крові	Твердження може бути використане для харчового продукту, споживання якого забезпечує щоденне вживання 3 г хітозану. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г хітозану.	
30	Хлорид	Хлорид сприяє нормальному травленню завдяки	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш	Твердження не може бути використане стосовно

			щонайменш джерелом тривалентного хрому, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
34	Хром	Хром сприяє підтриманню нормального рівня глюкози у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тривалентного хрому, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
35	Флаваноли какао	Флаваноли какао сприяють підтриманню еластичності кровоносних судин, що сприяє нормальному кровотоку	Для використання на харчовому продукті цього твердження, споживачеві має бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 200 мг флаванолів какао щоденно. Твердження може бути використане виключно для	

		виробленню соляної кислоти у шлунку	джерелом хлориду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	хлориду, отриманого з хлористого натрію
31	Холін	Холін сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
32	Холін	Холін сприяє нормальному ліпідному обміну	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
33	Холін	Холін сприяє підтриманню нормального функціонування печінки	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
34	Хром	Хром сприяє нормальному засвоенню макронутрієнтів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тривалентного хрому, як зазначено в умовах застосування	

				какао-напоїв (з какао-порошком) або темного шоколаду, які забезпечують щоденне споживання щонайменш 200 мг флавонолів какао зі ступенем полімеризації 1 - 10. Твердження може бути використане виключно для капсул або пігулок, що містять екстракт флаванолів какао, які забезпечують щоденне споживання щонайменш 200 мг флавонолів какао зі ступенем полімеризації 1-10.				твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
	36	Мідь	Мідь сприяє підтриманню нормального стану сполучних тканин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".		**35**	Хром	Хром сприяє підтриманню нормального рівня глюкози у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тривалентного хрому, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
	37	Мідь	Мідь сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як		**36**	Флаваноли какао	Флаваноли какао сприяють підтриманню еластичності кровоносних судин, що сприяє нормальному кровотоку	Для використання на харчовому продукті цього твердження, споживачеві має бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 200 мг флаванолів какао щоденно. Твердження може бути використане виключно для какао-напоїв (з какао-порошком) або темного шоколаду, які забезпечують щоденне споживання щонайменш 200 мг флавонолів какао зі	

			зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
38	Мідь	Мідь сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
39	Мідь	Мідь сприяє нормальній пігментації волосся	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
40	Мідь	Мідь сприяє нормальному транспорту заліза в організмі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є	

			ступенем полімеризації 1 - 10. Твердження може бути використане виключно для капсул або пігулок, що містять екстракт флаванолів какао, які забезпечують щоденне споживання щонайменш 200 мг флавонолів какао зі ступенем полімеризації 1-10.	
37	Мідь	Мідь сприяє підтриманню нормального стану сполучних тканин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
38	Мідь	Мідь сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА	

			щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
41	Мідь	Мідь сприяє нормальній пігментації шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
42	Мідь	Мідь сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
43	Мідь	Мідь сприяє захисту клітин від	Твердження може бути використане виключно для	

			МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
39	Мідь	Мідь сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
40	Мідь	Мідь сприяє нормальній пігментації волосся	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
41	Мідь	Мідь сприяє нормальному транспорту заліза в організмі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА	

		оксидативного стресу	харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
44	Креатин	Креатин збільшує фізичну витривалість при послідовному виконанні короткочасних високоінтенсивних вправ	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 3 г креатину. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г креатину.	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, призначеного для споживання дорослими людьми, що виконують високоінтенсивні вправи.
45	Креатин	Щоденне споживання креатину може посилити витривалість м'язів у дорослих віком від 55 років	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана така інформація: твердження стосується виключно осіб старше 55 років, що займаються високо інтенсивними силовими тренуваннями; позитивний ефект досягається при	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, призначеного для споживання дорослими людьми віком від 55 років, що займаються високо інтенсивними

			ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
42	Мідь	Мідь сприяє нормальній пігментації шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
43	Мідь	Мідь сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
44	Мідь	Мідь сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження	

			щоденному вживанні 3 г креатину перед проведенням високоінтенсивних силових тренувань, зі збільшенням навантаження під час тренувань, при цьому такі навантаження мають проводитися щонайменше 3 рази на тиждень протягом декількох тижнів з інтенсивністю щонайменше 65 -75 відсотків від одного максимального навантаження при повторі вправ*.	силовими тренуваннями
46	Докозагексаенова кислота (ДГК)	ДГК сприяє підтриманню нормальної функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 40 мг ДГК на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 мг ДГК.	
47	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	ДГК сприяє підтримці нормального зору	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить	

			про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
45	Креатин	Креатин збільшує фізичну витривалість при послідовному виконанні короткочасних високоінтенсивних вправ	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 3 г креатину. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г креатину.	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, призначеного для споживання дорослими людьми, що виконують високоінтенсивні вправи.
46	Креатин	Щоденне споживання креатину може посилити витривалість м'язів у дорослих віком від 55 років	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана така інформація: твердження стосується виключно осіб старше 55 років, що займаються високо інтенсивними силовими тренуваннями; позитивний ефект досягається при щоденному вживанні 3 г креатину перед проведенням високоінтенсивних силових тренувань, зі збільшенням навантаження під час	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, призначеного для споживання дорослими людьми віком від 55 років, що займаються високо інтенсивними силовими тренуваннями

			щонайменше 40 мг ДГК на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 мг ДГК.	
48	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	Докозагексаєнова кислота (ДГК) сприяє підтримці нормального рівня тригліцеридів в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 2 г ДГК та що містить ДГК у поєднанні з ейкозапентаєновою кислотою (ЕПК). Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 2 г ДГК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, призначених для дітей

			тренувань, при цьому такі навантаження мають проводитися щонайменше 3 рази на тиждень протягом декількох тижнів з інтенсивністю щонайменше 65 -75 відсотків від одного максимального навантаження при повторі вправ*.	
47	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	ДГК сприяє підтриманню нормальної функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 40 мг ДГК на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 мг ДГК.	
48	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	ДГК сприяє підтримці нормального зору	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 40 мг ДГК на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при	

			про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	
49	Докозагексаєнова кислота та ейкозапентаєнова кислота (ДГК/ЕПК)	Докозагексаєнова кислота (ДГК) та ейкозапентаєнова кислота (ЕПК) сприяють підтриманню нормального кров'яного тиску	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує загальне щоденне вживання 3 г ДГК та ЕПК. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г ДГК та ЕПК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, призначених для дітей
50	Докозагексаєнова кислота та ейкозапентаєнова кислота (ДГК/ЕПК)	Докозагексаєнова кислота (ДГКТ) та ейкозапентаєнова кислота (ЕПК) сприяють	Твердження може бути використане для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 2 г ДГК та ЕПК. Для	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, опризначених для дітей

			щоденному вживанні 250 мг ДГК.	
49	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	Докозагексаєнова кислота (ДГК) сприяє підтримці нормального рівня тригліцеридів в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 2 г ДГК та що містить ДГК у поєднанні з ейкозапентаєновою кислотою (ЕПК). Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 2 г ДГК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, призначених для дітей
50	Докозагексаєнова кислота та ейкозапентаєнова кислота (ДГК/ЕПК)	Докозагексаєнова кислота (ДГК) та ейкозапентаєнова кислота (ЕПК) сприяють підтриманню	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує загальне щоденне вживання 3 г ДГК та ЕПК. Для використання цього	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, призначених для дітей

		підтримцанню нормального рівня тригліцеридів в крові	використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 2 г ДГК та ЕПК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	
51	Сушені сливи / чорнослив (*Prunus domestica* L.)	Сушені сливи / чорнослив сприяють нормальній функції кишківника	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 100 г сушених слив/чорносливу. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 100 г	

		нормального кров'яного тиску	твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г ДГК та ЕПК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	
51	Докозагексаєнова кислота та ейкозапентаєнова кислота (ДГК/ЕПК)	Докозагексаєнова кислота (ДГКТ) та ейкозапентаєнова кислота (ЕПК) сприяють підтримцанню нормального рівня тригліцеридів в крові	Твердження може бути використане для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 2 г ДГК та ЕПК. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 2 г ДГК та ЕПК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, опризначених для дітей

			сушених слив/чорносливу.	
52	Ейкозапен таєнова кислота та докозагекс аєнова кислота (ЕПК /ДГК)	ЕПК та ДГК сприяють нормальній роботі серця	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ЕПК та ДГК, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО омега-3 жирних кислот". Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 г ЕПК та ДГК.	
53	Фторид	Фторид сприяє підтримці нормальної мінералізації зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фториду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
54	Фолат (фолієва кислота)	Фолат сприяє збільшенню материнської	Твердження може бути використане виключно для харчового	

			яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	
52	Сушені сливи / чорнослив (*Prunus domestica* L.)	Сушені сливи / чорнослив сприяють нормальній функції кишківника	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 100 г сушених слив/чорносливу. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 100 г сушених слив/чорносливу.	
53	Ейкозапентаєно ва кислота та докозагексаєно ва кислота (ЕПК /ДГК)	ЕПК та ДГК сприяють нормальній роботі серця	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ЕПК та ДГК, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО омега-3 жирних кислот". Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана	

		тканини під час вагітності	продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
55	Фолат	Фолат сприяє нормальному синтезу амінокислот	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
56	Фолат	Фолат сприяє нормальному кровотворенню	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА	

			інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 г ЕПК та ДГК.	
54	Фторид	Фторид сприяє підтримці нормальної мінералізації зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фториду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
55	Фолат (фолієва кислота)	Фолат сприяє збільшенню материнської тканини під час вагітності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
56	Фолат	Фолат сприяє нормальному синтезу амінокислот	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах	

			МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
57	Фолат	Фолат сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
58	Фолат	Фолат сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
59	Фолат	Фолат сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про	

			застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
57	Фолат	Фолат сприяє нормальному кровотворенню	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
58	Фолат	Фолат сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
59	Фолат	Фолат сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш	

			поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
60	Фолат	Фолат сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
61	Фолат	Фолат відіграє роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
62	Продукти з низьким або зниженим вмістом насичених	Зменшення споживання насичених жирів сприяє підтриманню нормального	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з низьким вмістом насичених жирних	

			джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
60	Фолат	Фолат сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
61	Фолат	Фолат сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	

	жирних кислот	рівня холестерину у крові	кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ НАСИЧЕНИХ ЖИРІВ", або зі зниженою кількістю насичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ЗМЕНШЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]".	
63	Продукти з низьким або зниженим вмістом натрію	Зменшення споживання натрію сприяє підтриманню нормального кров'яного тиску	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з низьким вмістом натрію/солі, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ НАТРІЮ/СОЛІ", або зі зниженим вмістом натрію/солі, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ЗМЕНШЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]".	
64	Фруктоза	Споживання продуктів, що	Для використання цього твердження	

62	Фолат	Фолат відіграє роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
63	Продукти з низьким або зниженим вмістом насичених жирних кислот	Зменшення споживання насичених жирів сприяє підтриманню нормального рівня холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з низьким вмістом насичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ НАСИЧЕНИХ ЖИРІВ", або зі зниженою кількістю насичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ЗМЕНШЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]".	
64	Продукти з низьким або зниженим вмістом натрію	Зменшення споживання натрію сприяє підтриманню нормального	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з низьким вмістом натрію/солі, як зазначено	

		містять фруктозу спричиняє більш низьке зростання рівня глюкози в крові в порівнянні з продуктами, що містять цукрозу або глюкозу	глюкоза та/або цукроза у підсолоджених продуктах або напоях необхідно замінити на фруктозу таким чином, щоб зниження вмісту глюкози та/або цукрози в цих харчових продуктах або напоях становило щонайменше 30 відсотків.	
65	Глюкоманнан (коньяк маннан)	Глюкоманнан сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 4 г глюкоманнану. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 4 г глюкоманнану.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
66	Глюкоманнан (коньяк маннан)	Глюкоманнан сприяє втраті ваги при дотриманні низькокалорійної дієти	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 1 глюкоманнану на	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що

		кров'яного тиску	в умовах застосування твердження про поживну цінність "З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ НАТРІЮ/СОЛІ", або зі зниженим вмістом натрію/солі, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ЗМЕНШЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]".	
65	Фруктоза	Споживання продуктів, що містять фруктозу спричиняє більш низьке зростання рівня глюкози в крові в порівнянні з продуктами, що містять цукрозу або глюкозу	Для використання цього твердження глюкоза та/або цукроза у підсолоджених продуктах або напоях необхідно замінити на фруктозу таким чином, щоб зниження вмісту глюкози та/або цукрози в цих харчових продуктах або напоях становило щонайменше 30 відсотків.	
66	Глюкоманнан (коньяк маннан)	Глюкоманнан сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 4 г глюкоманнану. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі

				визначену порцію. Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г глюкоманнану, розподіленого на три прийоми по 1 г кожен, разом із 1 - склянками води перед їжею та при дотриманні низькокалорійної дієти.	мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку			щоденному вживанні 4 г глюкоманнану.	недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
67	Гуарова камідь	Гуарова камідь сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 10 г гуарової камеді. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 г гуарової камеді.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку	**67**	Глюкоманнан (коньяк маннан)	Глюкоманнан сприяє втраті ваги при дотриманні низькокалорійної дієти	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 1 глюкоманнану на визначену порцію. Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г глюкоманнану, розподіленого на три прийоми по 1 г кожен, разом із 1 - 2 склянками води перед їжею та при дотриманні низькокалорійної дієти.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
68	Гідроксипропил метил	Вживання гідроксипропил метил	Твердження може бути використане виключно для	Необхідно надати попередження	**68**	Гуарова камідь	Гуарова камідь сприяє	Твердження може бути використане виключно	Необхідно надати

	целюлоза (ГПМЦ)	целюлози при споживанні їжі сприяє зменшенню зростання рівня глюкози у крові після прийняття їжі	харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 4 г ГПМЦ. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 4 г гуарової камеді з їжею.	про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
69	Гідроксипропил метил целюлоза (ГПМЦ)	Гідроксипропил метил целюлоза сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 5 г ГПМЦ. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 5 г ГПМЦ.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку

		підтриманню нормального рівню холестерину у крові	для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 10 г гуарової камеді. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 г гуарової камеді.	попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
69	Гідроксипропил метил целюлоза (ГПМЦ)	Вживання гідроксипропил метил целюлози при споживанні їжі сприяє зменшенню зростання рівня глюкози у крові після прийняття їжі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 4 г ГПМЦ. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 4 г гуарової камеді з їжею.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини.

70	Йод	Йод сприяє нормальній когнітивній функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
71	Йод	Йод сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
72	Йод	Йод сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА	

				Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
70	Гідроксипропил метил целюлоза (ГПМЦ)	Гідроксипропил метил целюлоза сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 5 г ГПМЦ. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 5 г ГПМЦ.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. Порада - вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
71	Йод	Йод сприяє нормальній когнітивній функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш	

			МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
73	Йод	Йод сприяє підтриманню нормального стану шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
74	Йод	Йод сприяє нормальній секреції гормонів щитовидної залози і нормальному функціонуванню щитовидної залози	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
75	Залізо	Залізо сприяє нормальній когнітивній функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА	

			джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
72	Йод	Йод сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
73	Йод	Йод сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
74	Йод	Йод сприяє підтриманню	Твердження може бути використане виключно	

			ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
76	Залізо	Залізо сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
77	Залізо	Залізо сприяє нормальному утворенню червоних кров'яних тілець та гемоглобіну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
78	Залізо	Залізо сприяє нормальному транспорту кисню в організмі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність	

		нормального стану шкіри	для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
75	Йод	Йод сприяє нормальній секреції гормонів щитовидної залози і нормальному функціонуванню щитовидної залози	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
76	Залізо	Залізо сприяє нормальній когнітивній функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	

			"ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
79	Залізо	Залізо сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
80	Залізо	Залізо сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
81	Залізо	Залізо відіграє роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування	

77	Залізо	Залізо сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
78	Залізо	Залізо сприяє нормальному утворенню червоних кров'яних тілець та гемоглобіну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
79	Залізо	Залізо сприяє нормальному транспорту кисню в організмі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА	

			твердження про поживну "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
82	Ензим лактаза	Ензим лактаза покращує засвоєння лактози для осіб, що мають проблеми з засвоєнням лактози	Твердження може бути використане виключно для дієтичних добавок, зз концентрацією ензиму щонайменше 4500 одиниць, визначених в Food Chemicals Codex, разом з інструкцією для цільової аудиторії, що вказує на необхідність вживання дієтичної добавки при кожному прийомі харчового продукту, що містить лактозу.	Цільовій аудиторії повинна бути надана інформація, що переносимість лактози може бути різною, і необхідно звернутися за порадою до лікаря щодо ролі цієї речовини в раціоні.
83	Лактитол	Лактитол сприяє нормальній функції кишківника за рахунок збільшення частоти випорожнень	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 10 г лактитолу на окремо взяту визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному одноразовому	Твердження не повинно використовуватися у маркуванні харчових продуктів, призначених для дітей.

			МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
80	Залізо	Залізо сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
81	Залізо	Залізо сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
82	Залізо	Залізо відіграє роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ]	

			вживанні 10 г лактитолу.	
84	Лактулоза	Лактулоза сприяє прискоренню кишкового транзиту	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 10 г лактулози на окремо взяту визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному одноразовому вживанні 10 г лактулози.	
85	Ліноленова кислота	Ліноленова кислота сприяє підтриманню нормального рівня холестерину в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 1,5 г ліноленової кислоти на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 г ліноленової кислоти.	
86	Живі йогуртові культури	Живі культури у йогурті або	Для використання цього твердження, йогурт або	

			та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
83	Ензим лактаза	Ензим лактаза покращує засвоєння лактози для осіб, що мають проблеми з засвоєнням лактози	Твердження може бути використане виключно для дієтичних добавок, зз концентрацією ензиму щонайменше 4500 одиниць, визначених в Food Chemicals Codex, разом з інструкцією для цільової аудиторії, що вказує на необхідність вживання дієтичної добавки при кожному прийомі харчового продукту, що містить лактозу.	Цільовій аудиторії повинна бути надана інформація, що переносимість лактози може бути різною, і необхідно звернутися за порадою до лікаря щодо ролі цієї речовини в раціоні.
84	Лактитол	Лактитол сприяє нормальній функції кишківника за рахунок збільшення частоти випорожнень	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 10 г лактитолу на окремо взяту визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному одноразовому вживанні 10 г лактитолу.	Твердження не повинно використовуватися у маркуванні харчових продуктів, призначених для дітей.
85	Лактулоза	Лактулоза сприяє прискоренню кишкового транзиту	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 10 г лактулози на окремо взяту	

		ферментовано му молоці покращують засвоєння лактози, що міститься у харчовому продукті, для осіб, що страждають від проблем із засвоєнням лактози	ферментоване молоко повинні містити щонайменш 10^8 колонієутворюючи х одиниць мікроорганізмів (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus and Streptococcus thermophilus) на г харчового продукту.	
87	Магній	Магній сприяє зменшенню втоми та втомлюваност і	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/Н ОЇ РЕЧОВИН/И]".	
88	Магній	Магній сприяє підтриманню електролітног о с балансу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА	

			визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному одноразовому вживанні 10 г лактулози.	
86	Ліноленова кислота	Ліноленова кислота сприяє підтриманню нормального рівня холестерину в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 1,5 г ліноленової кислоти на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 г ліноленової кислоти.	
87	Живі йогуртові культури	Живі культури у йогурті або ферментованом у молоці покращують засвоєння лактози, що міститься у харчовому продукті, для осіб, що страждають від проблем із	Для використання цього твердження, йогурт або ферментоване молоко повинні містити щонайменш 10^8 колонієутворюючих одиниць мікроорганізмів (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus and Streptococcus thermophilus) на г харчового продукту.	

			МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
89	Магній	Магній сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
90	Магній	Магній сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
91	Магній	Магній сприяє нормальній функції м'язів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про	

		засвоєнням лактози		
88	Магній	Магній сприяє зменшенню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
89	Магній	Магній сприяє підтриманню електролітного с балансу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
90	Магній	Магній сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА	

			поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
92	Магній	Магній сприяє нормальному протеїновому синтезу протеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
93	Магній	Магній сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
94	Магній	Магній сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш	

			ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
91	Магній	Магній сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
92	Магній	Магній сприяє нормальній функції м'язів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
93	Магній	Магній сприяє нормальному протеїновому синтезу білку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження	

			джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
95	Магній	Магній сприяє підтриманню нормального стану зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
96	Магній	Магній відіграє важливу роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	

			про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
94	Магній	Магній сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
95	Магній	Магній сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
96	Магній	Магній сприяє підтриманню нормального стану зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як	

97	Марганець	Марганець сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
98	Марганець	Марганець сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
99	Марганець	Марганець сприяє нормальному утворенню сполучної тканини	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО	

			зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
97	Магній	Магній відіграє важливу роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
98	Марганець	Марганець сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
99	Марганець	Марганець сприяє підтриманню	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту,	

			[НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
100	Марганець	Марганець сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
101	Харчовий продукт для контролю ваги	Заміна харчовим продуктом для контролю ваги одного з щоденних прийомів їжі при дотриманні низькокалорійної дієти сприяє підтримці сталої ваги після її втрати	Для використання цього твердження, харчовий продукт повинен відповідати таким вимогам: 1. Енергетична цінність (калорійність). Енергетична цінність (калорійність) повинна бути не менше ніж 200 ккал (840 кДж) і не повинна перевищувати 250 ккал (1046 кДЖ) за один прийом їжі. 2. Вміст і склад жирів. Енергія, що одержується з жирів не повинна перевищувати 30 відсотків від енергетичної	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, про важливість підтримки адекватного щоденного споживання рідини і про те, що харчовий продукт є корисними для використання за призначенням тільки в рамках низькокалорій

		нормального стану кісток	який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
100	Марганець	Марганець сприяє нормальному утворенню сполучної тканини	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
101	Марганець	Марганець сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	

				цінності (калорійності) харчового продукту. Лінолева кислота (у формі гліцеридів) повинна становити не менше 1 г. 3. Вміст і склад білку. Білок, що міститься у харчовому продукті має забезпечувати не менше, ніж 25 відсотків та не більше, ніж 50 відсотків загального енергетичного вмісту продукту. Хімічний індекс білку має дорівнювати значенням, встановленим ВООЗ: ***Вміст амінокислот у білку (г/100 г білку)*** Цистеїн + метионін 17 Гістидін 16 Ізолейцин 13 Лейцин 19 Лізин 16 Фенілаланін + тирозин 19 Треонін 09 Триптофан 05	ної дієти та що інші харчові продукти повинні бути необхідною частиною такої дієти. Для досягнення заявленого ефекту один прийом їжі повинен бути заміщений одним харчовим продуктом для контролю ваги щоденно	**102**	Харчовий продукт для контролю ваги	Заміна харчовим продуктом для контролю ваги одного з щоденних прийомів їжі при дотриманні низькокалорійної дієти сприяє підтримці сталої ваги після її втрати	Для використання цього твердження, харчовий продукт повинен відповідати таким вимогам: 1. Енергетична цінність (калорійність). Енергетична цінність (калорійність) повинна бути не менше ніж 200 ккал (840 кДж) і не повинна перевищувати 250 ккал (1046 кДЖ) за один прийом їжі. 2. Вміст і склад жирів. Енергія, що одержується з жирів не повинна перевищувати 30 відсотків від енергетичної цінності (калорійності) харчового продукту. Лінолева кислота (у формі гліцеридів) повинна становити не менше 1 г. 3. Вміст і склад білку. Білок, що міститься у харчовому продукті має забезпечувати не менше, ніж 25 відсотків та не більше, ніж 50 відсотків загального енергетичного вмісту продукту. Хімічний індекс білку має дорівнювати значенням, встановленим ВООЗ:	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, про важливість підтримки адекватного щоденного споживання рідини і про те, що харчовий продукт є корисними для використання за призначенням тільки в рамках низькокалорійної дієти та що інші харчові продукти повинні бути необхідною частиною такої дієти. Для досягнення заявленого ефекту один прийом їжі повинен бути заміщений одним харчовим

				Валін | 13 "Хімічний індекс" означає найнижчий показник/коефіцієнт кількості кожної незамінної амінокислоти досліджуваного білка та кількістю кожної відповідної амінокислоти референс-білка. Якщо хімічний індекс менше, ніж 100 відсотків референс-білка, мінімальний рівень білка повинен бути відповідно збільшений. У будь-якому випадку, хімічний індекс білка має принаймні дорівнювати 80 відсотів від референс - білку. У будь-якому випадку, додавання амінокислот дозволяється виключно з метою покращення поживної цінності білків і виключно у пропорціях, необхідних для цієї мети. 4. Вітаміни та мінеральні речовини. Харчовий продукт повинен забезпечувати щонайменше 30 відсотків від кількості					
							Вміст амінокислот у білку (г/100 г білку) Цистеїн + метионін | 1,7 Гістидін | 1,6 Ізолейцин | 1,3 Лейцин | 1,9 Лізин | 1,6 Фенілаланін + тирозин | 1,9 Треонін | 0,9 Триптофан | 0,5 Валін | 1,3 "Хімічний індекс" означає найнижчий показник/коефіцієнт кількості кожної незамінної амінокислоти досліджуваного білка та кількістю кожної відповідної амінокислоти референс-білка. Якщо хімічний індекс менше, ніж 100 відсотків референс-білка, мінімальний рівень білка повинен бути відповідно збільшений. У будь-якому випадку, хімічний індекс білка має принаймні дорівнювати 80 відсотів від референс - білку. У будь-якому випадку, додавання амінокислот	продуктом для контролю ваги щоденно.

			референсних величин для споживання вітамінів та мінеральних речовин. Ця вимога не поширюється на фторид, хром, хлорид та молібден. Кількість натрію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі повинна становити щонайменше 172,5 мг. Кількість калію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі повинна становити щонайменше 500 мг.				дозволяється виключно з метою покращення поживної цінності білків і виключно у пропорціях, необхідних для цієї мети. 4. Вітаміни та мінеральні речовини. Харчовий продукт повинен забезпечувати щонайменше 30 відсотків від кількості референсних величин для споживання вітамінів та мінеральних речовин. Ця вимога не поширюється на фторид, хром, хлорид та молібден. Кількість натрію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі повинна становити щонайменше 172,5 мг. Кількість калію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі повинна становити щонайменше 500 мг.	
102	Харчовий продукт для контролю ваги	Заміна двох основних щоденних прийомів їжі при дотриманні низькокалорійної дієти харчовим продуктом для контролю ваги сприяє втраті ваги	Для використання цього твердження, харчовий продукт повинен відповідати таким вимогам: 1. Енергетична цінність (калорійність). Енергетична цінність (калорійність) повинна бути не менше ніж 200 ккал (840 кДж) і не повинна перевищувати 250 ккал (1046 кДЖ) за один прийом їжі. 2. Вміст і склад жиру. Енергія, що одержується з жирів не повинна перевищувати 30 відсотків від	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, про важливість підтримки адекватного щоденного споживання рідини і про те, що харчовий продукт є корисними для використання за призначенням тільки в рамках	**103**	Харчовий продукт для контролю ваги	Заміна двох основних щоденних прийомів їжі при дотриманні низькокалорійної дієти харчовим продуктом для контролю ваги	Для використання цього твердження, харчовий продукт повинен відповідати таким вимогам: 1. Енергетична цінність (калорійність). Енергетична цінність (калорійність) повинна бути не менше ніж 200	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, про важливість підтримки

				загального енергетичного вмісту продукту. Лінолева кислота (у формі гліцеридів) повинна становити не менше 1 г. 3. Вміст і склад білку. Білок, що міститься у харчовому продукті має забезпечувати не менше, ніж 25 відсотків та не більше, ніж 50 відсотків загального енергетичного вмісту продукту. Хімічний індекс білку має дорівнювати значенням, встановленим ВООЗ: ***Вміст амінокислот у білку (г/100 г білку)*** Цистеїн + метионін 1,7 Гістидін 1,6 Ізолейцин 1,3 Лейцин 1,9 Лізин 1,6 Фенілаланін + тирозин 1,9 Треонін 0,9 Триптофан 0,5 Валін 1,3 "Хімічний індекс" означає найнижчий показник/коефіцієнт кількості кожної незамінної амінокислоти досліджуваного	низькокалорійної дієти та що інші харчові продукти повинна бути необхідною частиною такої дієти. З тим, щоб досягти заявленого ефекту, два з основних щоденних прийомів їжі повинні юути замінено на харчові продукти для контролю ваги			сприяє втраті ваги	ккал (840 кДж) і не повинна перевищувати 250 ккал (1046 кДЖ) за один прийом їжі. 2. Вміст і склад жиру. Енергія, що одержується з жирів не повинна перевищувати 30 відсотків від загального енергетичного вмісту продукту. Лінолева кислота (у формі гліцеридів) повинна становити не менше 1 г. 3. Вміст і склад білку. Білок, що міститься у харчовому продукті має забезпечувати не менше, ніж 25 відсотків та не більше, ніж 50 відсотків загального енергетичного вмісту продукту. Хімічний індекс білку має дорівнювати значенням, встановленим ВООЗ: ***Вміст амінокислот у білку (г/100 г білку)*** Цистеїн + метионін 1,7 Гістидін 1,6 Ізолейцин 1,3 Лейцин 1,9 Лізин 1,6 Фенілаланін + тирозин 1,9 Треонін 0,9	адекватного щоденного споживання рідини і про те, що харчовий продукт є корисними для використання за призначенням тільки в рамках низькокалорійної дієти та що інші харчові продукти повинна бути необхідною частиною такої дієти. З тим, щоб досягти заявленого ефекту, два з основних щоденних прийомів їжі повинні юути замінено на харчові продукти для контролю ваги

				білка та кількістю кожної відповідної амінокислоти референс-білка. Якщо хімічний індекс менше, ніж 100 відсотків референс-білка, мінімальний рівень білка повинен бути відповідно збільшений. У будь-якому випадку, хімічний індекс білка має принаймні дорівнювати 80 відсотів від референс - білку. У будь-якому випадку, додавання амінокислот дозволяється виключно з метою покращення поживної цінності білків і виключно у пропорціях, необхідних для цієї мети. 4. Вітаміни та мінеральні речовини. Харчовий продукт повинен забезпечувати щонайменше 30 відсотків від кількості референсних величин для споживання вітамінів та мінеральних речовин. Ця вимога не поширюється на фторид, хром, хлорид та молібден. Кількість натрію,							

Триптофан	0,5
Валін	1,3

"Хімічний індекс" означає найнижчий показник/коефіцієнт кількості кожної незамінної амінокислоти досліджуваного білка та кількістю кожної відповідної амінокислоти референс-білка. Якщо хімічний індекс менше, ніж 100 відсотків референс-білка, мінімальний рівень білка повинен бути відповідно збільшений. У будь-якому випадку, хімічний індекс білка має принаймні дорівнювати 80 відсотів від референс - білку.
У будь-якому випадку, додавання амінокислот дозволяється виключно з метою покращення поживної цінності білків і виключно у пропорціях, необхідних для цієї мети.
4. Вітаміни та мінеральні речовини. Харчовий продукт повинен забезпечувати щонайменше 30 відсотків від кількості референсних величин для споживання вітамінів та мінеральних

				що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі має становити щонайменше 172,5 мг. Кількість калію що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі має становити щонайменше 500 мг.				речовин. Ця вимога не поширюється на фторид, хром, хлорид та молібден. Кількість натрію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі має становити щонайменше 172,5 мг. Кількість калію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі має становити щонайменше 500 мг.	
	103	М'ясо або риба	М'ясо або риба сприяють засвоєнню заліза при вживанні з іншими продуктами, що містять залізо	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 50 г м'яса або риби на окремо взяту визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 50 г м'яса або риби разом із харчовими продуктами, що містять негемо-залізо.		**104**	М'ясо або риба	М'ясо або риба сприяють засвоєнню заліза при вживанні з іншими продуктами, що містять залізо	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 50 г м'яса або риби на окремо взяту визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 50 г м'яса або риби разом із харчовими продуктами, що містять негемо-залізо.	
	104	Мелатонін	Мелатонін сприяє пом'якшенню специфічних відчуттів при зміні часових поясів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 0,5 мг мелатоніну на визначену порцію. Для використання цього твердження,		**105**	Мелатонін	Мелатонін сприяє пом'якшенню специфічних відчуттів при зміні часових поясів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 0,5 мг мелатоніну на визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві	

				споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні перед сном 0,5 мг мелатоніну у перший день подорожі та протягом декількох наступних днів після приїзду до місця призначення				повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні перед сном 0,5 мг мелатоніну у перший день подорожі та протягом декількох наступних днів після приїзду до місця призначення	
105	Мелатонін	Мелатонін сприяє скороченню часу, необхідного для засинання	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 1 мг мелатоніну на визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 1 мг мелатоніну перед сном.		**106**	Мелатонін	Мелатонін сприяє скороченню часу, необхідного для засинання	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 1 мг мелатоніну на визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 1 мг мелатоніну перед сном.	
106	Молібден	Молібден сприяє нормальному метаболізму сірчистих амінокислот	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом молібдену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ]		**107**	Молібден	Молібден сприяє нормальному метаболізму сірчистих амінокислот	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом молібдену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	

			та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	
107	**Monascus purpureus (червоний дріжджовий рис)**	**Монаколін К, що міститься у червоному дріжджовому рисі сприяє підтриманню нормального рівня холестерину у крові**	**Твердження може бути використане для харчового продукту, споживання якого забезпечує щоденне вживання 10 мг монаколіну К, що міститься у червоному дріжджовому рисі. Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 мг монаколіну К зі страв, вироблених з червоного дріжджового рису, що був підданий процесу бродіння.**	
108	Мононенасичені та/або поліненасичені жирні кислоти	Заміна насичених жирів ненасиченими жирами сприяє підтримці нормального рівня холестерину у крові (мононенасичені та поліненасичені жирні кислоти є	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з високим вмістом ненасичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ВИСОКИЙ ВМІСТ НЕНАСИЧЕНИХ ЖИРІВ"	

108	Мононенасичені та/або поліненасичені жирні кислоти	Заміна насичених жирів ненасиченими жирами сприяє підтримці нормального рівня холестерину у крові (мононенасичені та поліненасичені жирні кислоти є ненасиченими жирами)	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з високим вмістом ненасичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ВИСОКИЙ ВМІСТ НЕНАСИЧЕНИХ ЖИРІВ"	

		ненасиченими жирами)		

…

135	**Протеїн**	**Протеїн сприяє зростанню м'язової маси**	**Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом протеїну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО БІЛКУ".**	
136	**Протеїн**	**Протеїн сприяє підтриманню м'язової маси**	**Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом протеїну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО БІЛКУ".**	
137	**Протеїн**	**Протеїн сприяє підтриманню нормальн**	**Твердження може бути використане виключно для харчового**	

…

135	**Білок**	**Білок сприяє зростанню м’язової маси**	**Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом білку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО БІЛКУ".**	
136	**Білок**	**Білок сприяє підтриманню м’язової маси**	**Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом білку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО БІЛКУ".**	
137	**Білок**	**Білок сприяє підтриманню нормального стану кісток**	**Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом білку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО БІЛКУ".**	
230	**Цинк**	**Цинк сприяє нормальному синтезу білку**	**Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як**	

		ого стану кісток	**продукту, який є щонайменш джерелом протеїну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО БІЛКУ".**	
230	**Цинк**	**Цинк сприяє нормальному синтезу протеїну**	**Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".**	

			зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність "ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ/НІВ] та/або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ/НОЇ РЕЧОВИН/И]".	

Додаток 2
до Вимог до харчових добавок
(пункт 1 розділу IV)

КАТЕГОРІЇ
харчових продуктів

№ з/п	Номер категорії	Назва та опис категорії харчових продуктів
150	**17**	**Дієтичні добавки, крім дієтичних добавок для дітей грудного віку та дітей раннього віку** **Ця категорія охоплює харчові продукти, метою яких є доповнення до нормального раціону харчування та які є концентрованими джерелами поживних речовин або інших речовин із поживним чи фізіологічним ефектом, окремо чи в комбінації, що продаються у дозованій формі, а саме у капсулах, пастилках, таблетках, та інших подібних формах, саше з порошком, ампули з рідиною, флакони для дозування крапель та інші подібні форми рідин і порошків, призначені для прийому у відміряних невеликих одиничних кількостях**
151	**17.1**	**Дієтичні добавки, які знаходяться у твердій формі, зокрема капсули, таблетки й подібні форми, крім жувальної форми** **Ця категорія включає дієтичні добавки у вигляді таблеток, порошків, гранул і жувальних форм. Вона охоплює, зокрема, таблетки, пастилки та інші пероральні тверді одноразові лікарські форми, такі як гранули, що розпадаються, диспергувані препарати, плівки, що диспергуються в ротовій порожнині, та порошки, гранули чи таблетки, призначені для диспергування або розчинення в рідинах перед споживанням (шипучі таблетки). Сюди також входять дієтичні добавки, позначені у формі капсул, що містять рідини/м'які гелі (наприклад, добавки з риб'ячим жиром), які слід споживати у формі їх продажу.**

Додаток 2
до Вимог до харчових добавок
(пункт 1 розділу IV)

КАТЕГОРІЇ
харчових продуктів

№ з/п	Номер категорії	Назва та опис категорії харчових продуктів
150	**17**	**Дієтичні добавки, крім дієтичних добавок для дітей грудного віку та дітей раннього віку** **Ця категорія охоплює харчові продукти, призначені для споживання в невеликих визначених кількостях як доповнення до звичайного раціону, окремо або в комбінації з іншими харчовими продуктами, які є концентрованим джерелом вітамінів, мінеральних речовин або інших речовин із поживним чи фізіологічним ефектом та які реалізується дозовано як фасований харчовий продукт у формі капсул, пастилок, пігулок (таблеток) та в інших схожих формах, саше, ампул з рідинами, пляшок для крапельного дозування чи в інших схожих формах рідин та/або порошків**
151	**17.1**	**Дієтичні добавки у твердій формі, крім дієтичних добавок для дітей грудного віку та дітей раннього віку** **Ця категорія включає дієтичні добавки у формі пігулок (таблеток), порошків, гранул і жувальних форм. Вона охоплює, зокрема, пігулки (таблетки), пастилки та інші тверді пероральні одноразові форми, такі як гранули, що розпадаються, диспергувані препарати, плівки, що диспергуються в ротовій порожнині, та порошки, гранули чи таблетки, призначені для диспергування або розчинення в рідинах перед споживанням (шипучі таблетки). Сюди також входять дієтичні добавки у формі капсул, що містять рідини/м'які гелі (наприклад, дієтичні добавки з риб'ячим жиром), які слід споживати у формі їх продажу.** **Усі вони призначені для прийому у визначених невеликих кількостях.** **Таблетована форма: складається з маси, утвореної стисненням однорідних об'ємів твердих частинок або іншим способом, таким як**

			Усі вони призначені для прийому у визначених невеликих кількостях. Таблетована форма: складається з маси, утвореної стисненням однорідних об'ємів твердих частинок або іншим способом, таким як екструзія чи формування. Сюди також входять шипучі таблетки. Виключає будь-яку форму, яка не споживається у формі продажу, за винятком шипучих таблеток (тобто дієтична добавка вживається після розчинення у воді або будь-якій рідині перед споживанням). Жувальна форма: наприклад, жувальні капсули, желеподібні добавки та інші жувальні форми. Виключає будь-яку форму, яка не споживається у формі продажу (тобто дієтична добавка вживається без розчинення у воді чи будь-якій іншій рідині перед споживанням)			**екструзія чи формування. Сюди також входять шипучі таблетки. Виключає будь-яку форму, яка не споживається у формі продажу, за винятком шипучих таблеток (тобто дієтична добавка вживається після розчинення у воді або будь-якій рідині перед споживанням). Жувальна форма: наприклад, жувальні капсули, желеподібні та інші жувальні форми. Виключає будь-яку форму, яка не споживається у формі продажу (тобто дієтична добавка вживається без розчинення у воді чи будь-якій іншій рідині перед споживанням)**

Директор Департаменту громадського здоров'я **Тетяна СКАПА**

___ _____ 2025 р.