



БЮЛЕТИН на Съюз на преработвателите на плодове и зеленчуци

Брой 6/м. юни 2017 г.

СППЗ с участие на
МАКФРУТ



Консервната
промишленост към
февруари '17



Нови критерии по
Подмярка 4.2



Какво се случва с
мозъка ви, когато
ядете..



[Прочети повече](#)

[Прочети повече](#)

[Прочети повече](#)

[Прочети повече](#)

ЧЕСТИТ ПРАЗНИК НА ВСИЧКИ ДЕЦА!

Има някои неща, които не могат да се купуват. Едно от тях е нашето детство.

Днес е денят, в който много от нас се сецат, че някога сме били деца и сме се радвали на такива простички наглед неща, които сега едва ли биха ни направили голямо впечатление.

В тази връзка си пожелаваме да открием и запазим детето в себе си, да не го забравяме, защото това ще ни помогне да преодолеем трудностите в живота и ще ни съхрани с млада душевност и бодър дух!



ИЗВЪНРЕДНО Общо събрание и годишна традиционна среща на СППЗ

Уважаеми колеги,

Общото събрание и традиционната среща на членовете и партньори на Съюза в началото на преработвателния сезон ще се проведат на **8 и 9-ти юни 2017 г. /четвъртък и петък/**, в хотел **Ландмарк Крик **** гр. Пловдив**, ул. Св. Валентин 3, парк Гребен канал – запад.

Деловата работа ще започне в 14.00 ч. на 08.06.2016 г. в зала “Executive Lounge”.

По време на срещата ще се даде информация относно изпълнението на дейностите от Програма на СППЗ за 2017 г.; ще се обсъди идеята за създаване на Комуникационна на стратегия „Подкрепи българското“ с участието на браншовите организации от ХВП; ще се връчат Удостоверения за членство в СППЗ на новоприети фирми.

Очаквайте презентация на тема: *Енергия и синергия: Успешно участие в изложения!*

По традиция срещата на членовете и партньори на Съюза ще завърши с обща вечеря в ресторант на хотела от **20.00 до 23.30 часа**.

Дневния ред на ОС и повече за деловата работа на Годишната среща можете да научите на www.org-bg.net или на 02/987 47 43.

Заявка за участие може да получите, като изпратите имейл на office@org-bg.net

Съюз на преработвателите на плодове и зеленчуци взе участие на изложението МАКФРУТ 2017 г.

От 10 до 12 май 2017 г. в Римини, Италия се проведе 34-то издание на „МАКФРУТ“ – водещия за Средиземноморието международен панаир в сектора на зеленчукопроизводството, овощарството и преработката на плодове и зеленчуци.

Щандът на Съюз на преработвателите на плодове и зеленчуци заемаше 32 кв. метра изложбена площ. Участие във форума взеха следните пет фирми: България Фуудс“ ООД, гр. Летница; „Булфрукт“ ООД, гр. Костенец; „Родина Агро“ ЕООД, гр. Попово; „Филикон-97“ АД, гр. Пловдив; „Джем и Джем“ ООД, гр. Пловдив.



С цел по-доброто представяне на нашите членове бе отпечатана двустранна рекламна брошура. Тя представяше обща информация за България в цифри, факти и снимки, а също даваше подробна информация за петте фирми изложители.

По време на изложението бяха организирани и проведени дегустации на изложените продукти, придружени с разясняване на преимуществените им качества.

Представителите на фирмите-изложители проведоха срещи с потенциални клиенти и потребители. Повече за изложението може да откриете на сайта на форума – www.macfruit.com



UNION OF THE PROCESSORS OF FRUITS & VEGETABLES
 UNION OF THE PROCESSORS OF FRUITS & VEGETABLES in Republic of Bulgaria
 /UPFV/ Sofia 1000
 108 G.S.Rakovski str.,fl.4,office 407A
 tel./fax: +359 2 9874743; +359 889 321015; +359 885 625608
 e-mail: office@org-bg.net; union@org-bg.net; training@org-bg.net
 www.org-bg.net

The UNION OF THE PROCESSORS OF FRUITS & VEGETABLES in Republic of Bulgaria /UPFV/ is the National branch organization, currently having 39 companies and 2 scientific units as members.

The major activities of the Union are, as follows:
 - Annual analysis of the canning industry in Bulgaria;
 - Organisation of training in various present-day topics;
 - Organisation of professional qualification training courses;
 - Organisation of meetings with raw material producers;
 - Organisation of participation in fairs and trade shows in Bulgaria and abroad;
 - Dealing with commercial inquiries from Bulgaria and other countries;
 - Assistance to participation in trade delegations;
 - Specialised publications;
 - Development and implementation of projects.



"Bulgaria Foods" Ltd, Letnitsa has two plants for the production of frozen fruits and vegetables, and own 50 ha of farmland with plantations from BIO raspberries, strawberries and blackberries.

Average number of employees: 110
 Our annual capacity is 6,000 tons of finished product. Over 90% of our products are for customers in Western Europe.
 We have been IFS 6, BIO and BIO Swiss certified.
 Our product range includes:
 Wild garlic, strawberries, sour cherries, raspberries, apricots, blackberries, plums, pepper, sloes, rose petals.
 Our main products are wild garlic, apricots and pepper.

"Bulgaria Foods" Ltd
 61 Nikola Petkov Str.
 5570 Letnitsa, Bulgaria
 Mr. Stefan Prodanov-Manager
 Phone number: 0887 734 343
 e-mail: stefan.prodanov@bulgariafoods.bg



JAM & JAM Ltd. – Bulgaria is a family company established in the spring of 1995 in Plovdiv Producing and selling fruit-sugar preserves are the basic activities of the company.
 The company is ISO 22000:2005, IFS and OHSAS 18001:2007 certified ensuring consistently high quality and food safety.
 From year 2010 Jam and Jam is also certified for organic production.

Jam and Jam Ltd.
 4004 Plovdiv, 164 Dimitar Talev str.
 tel.+359 32 673344; fax: +359 92672929
 Email: jam.jam.bg@gmail.com
 www.jamandjam.com



"Rodina Agro" Ltd In 2006 was established the enterprise "Rodina Agro" Ltd in town of Popovo, Bulgaria as subsidiary of "Rodina Holding" JSC. Its main activity is reprocessing (freezing) of fruits and vegetables. Main product is raspberry, strawberry, apricot, plum, blackberry and pepper are processed as well. In 2017 the current production capacity were expanded and modernized with storage area over 1500 tons. Rodina Agro" Ltd is certified under BRC Standard. More than 60 skilled employees and workers are employed at "Rodina Agro" Ltd. The company distributes its first class products through its holding "Rodina Holding" JSC on the markets in Belgium, France, Great Britain, Sweden, Germany, Netherlands, etc.

Bulgaria, 7800-Popovo, 20, Panajot Hitov Str
 tel./fax +359 608 40005; tel/fax +359 608 40001
 e-mail: mail@rodina-popovo.bg;
 http://www.rodina-popovo.bg/



"Philicon-97" S.A. is a leading enterprise in Bulgaria's food-processing industry; being one of the biggest canning factories in Bulgaria and having traditions in the production of canned foods and juices.

Today "Philicon-97" S.A. produces a great variety of products: tomato sauces "ketchup"; the production of which began in 1974 for the first time in Bulgaria; a range of tomato products; a big range of canned vegetables; fruits in syrup; fruit juices and nectars in tetra pak packages; NFC juices; rose juice.

The company has its own registered trade marks "Philicon", "Premium Fresh", "Greno", "Rose Diamond" and guarantees the high quality of its products. Bulgarian foods and beverages with our registered trade names are well known abroad due to the excellent quality, perfect taste and the ecologically clean raw materials.
 Our products are also certified by ISO 22000:2005; ISO 9001:2008, IFS certificate.
 We export our products to more than 70 countries in the world.

"Philicon-97" S.A.
 35 Komatevsko shosse str.
 4004 Plovdiv, Bulgaria TEL: +359 32 95 19 90/ 953 172
 FAX: +359 32 95 19 90/953 771
 e-mail: office@philicon.bg
 Web-site:www.philicon.net

BULFRUCT Ltd.

Company BULFRUCT Ltd. Was established in 1995. It is a specialized manufacturer and processor of fresh and frozen raspberries, strawberries, blackberries, currants, blueberries and other fruits as well as greenhouse vegetables (tomatoes, cucumbers). Available facilities are refrigeration plant and plant for production of pickles, conservatory of thermal water.
 All production is certified in Standard ISO22000: 2005 and destined for trade with EU countries.

BULFRUCT Ltd.
 Kostenets, Borovets Str. 16
 Tel: 359 7142/2165; fax: +359 7142/ 2171
 e-mail:office@bulfruct.com



ХВП с писмо до земеделския министър

Представителите на основните сектори на хранително-вкусовата индустрия изпратиха писмо до г-н Румен Порожанов, Министър на земеделието, храните и горите, в което изразиха своята надежда за приемственост, последователност, професионализъм и активен диалог с национално представените браншови организации от сектора при формирането на българската политика в областта на храните. В писмото се поставят следните особено важни за индустрията въпроси, а именно:

1. Необходимостта от ресорен зам. министър на храните, който да е пряко ангажиран с развитието на хранително-вкусовата промишленост;

2. Наложителни промени в подзаконовите актове, свързани с производството и търговията с храни на база

новото законодателство.

3. Изготвяне и реализиране на цялостна комуникационна стратегия относно целите и визията за промотиране на българските храни и напитки;

4. Необходимост от адекватно ресурсно обезпечаване на контролната дейност, за да може тя да подпомага усилията ни в налагане високата репутация на българската хранително-вкусова индустрия, както и противодействие на сивия сектор и отклоняващите се от закона практики и продукти.

В заключение бе отправена молба за провеждане на среща за дискутиране на горе посочените въпроси и споделяне на обща визия за развитие на хранителната индустрия. С пълния текст на писмото може да се запознаете [ТУК](#).

Sarten Bulgaria Ltd.



TÜVRheinland®
CERT
ISO 9001



Сартен България ООД е фирма с утвърдени традиции и признат професионализъм в производството на леки опаковки от метал. Произвежда разнообразни по форма, размери и предназначение метални опаковки за различни сектори на промишлеността – основно хранително-вкусова и химическа. Освен в страната, продукцията на Сартен България намира широк пазар в съседните държави, Русия, Полша, Франция, Австрия, Унгария, Дания, Германия и др.

Основните видове продукти са:

- Тридетайлни кутии с диаметър от 65 до 235;
- Изтеглени кутии с диаметър 73 и 99;
- Лакирана и литографирана ламарина

Офис: София, Ботевградско шосе № 229;
тел.: 02/427 06 10, 427 06 69,
факс: 02/427 06 05

Фабрика: Плевен, Източна индустриална зона, ул. Вит № 1;
тел.: 064/80 46 00, 80 46 01,
факс: 604/80 46 05

www.sarten.bg

Преработените плодове и зеленчуци в България

Част I

Преработените плодове и зеленчуци нарастват с 3% в текуща стойност, достигайки 66 милиона лева и с 2% в обем, достигайки 16 000 тона през 2016 г. Повишава се търсенето на по-естествени и по-качествени продукти

В няколко последователни броеве на Бюлетин на Съюз на преработвателите на плодове и зеленчуци ще публикуваме информация свързана с тенденциите, конкурентната среда и перспективите при преработката на плодове зеленчуци.

Какви са тенденциите?

През 2016 г. преработените плодове и зеленчуци отчитат ръст на стойността от 3%, като надвишават годишен растеж от -1%, през целия наблюдаван период. Причините за увеличението са нови варианти, предлагани на потребителите, включително екзотични плодове.

Здравословната тенденция води до нарастващ интерес към плодовете и зеленчуците с по-високо качество.

Замразените преработени зеленчуци отчитат най-бързо нарастване на текущата стойност на дребно от 7% през 2016 г. Това представлява значително подобрене на

слабо отрицателния годишен растеж, наблюдаван през разглеждания период. Потребителите предпочитат да купуват замразени преработени зеленчуци като удобна алтернатива на пресните зеленчуци.

Преработените плодове и зеленчуци предлагат разнообразие от комбинации, миксове, външен вид и размер, за да отговорят на новите очаквания на потребителите. През 2016 г. потребителите продължават да бъдат привлечени от замразените плодове и зеленчуци, които се считат за най-добрата алтернатива след местните пресни плодове и зеленчуци. Компаниите започнаха да предлагат екзотични вариации, необичайни за българските вкусове, въпреки че те носят много по-високи цени от обикновените преработени продукти.

През 2016 г. се наблюдава увеличение с 1% на средната текуща единична цена на преработените плодове и зеленчуци.

Продажби на преработени плодове и зеленчуци по категории: в обеми за периода 2011-2016 г., хил. тона

	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Консервирани плодове и зеленчуци	11.2	10.0	9.8	9.9	10.1	10.3
Консервиран боб	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Консервирани плодове	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6
Консервирани домати	1.1	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9
Консервирани зеленчуци	8.9	7.9	7.9	7.9	8.1	8.3
Замразени плодове и зеленчуци	6.4	6.1	6.0	6.0	6.0	6.1
Замразени плодове	-	-	0.0	0.0	0.0	0.0
Замразени преработени картофи	4.7	4.4	4.4	4.3	4.3	4.4
Замразени преработени зеленчуци	1.7	1.7	1.7	1.7	1.6	1.7
Преработени плодове и зеленчуци	17.6	16.1	15.9	15.9	16.1	16.4

Това е резултат от нарастващата популярност на нетрадиционните продукти за българския пазар на плодове и зеленчуци, които компаниите внасят и предлагат. Тъй като те се считат за екзотични, те се предлагат на по-високи цени - например американски картоф и ананас.

Не се наблюдават промени в дизайна на опаковките на повечето продукти. Замразените продукти се продават основно в пликове, а продуктите с дълъг срок на годност в буркани, за да поддържат асоциацията с домашно приготвени продукти.

Продажби на преработени плодове и зеленчуци по категории: в обеми за периода 2011-2016 г., млн. лв.

	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Консервирани плодове и зеленчуци	45.7	41.2	41.1	41.2	41.6	42.5
Консервиран боб	2.8	2.2	2.2	2.3	2.4	2.5
Консервирани плодове	2.8	2.6	2.5	2.3	2.3	2.4
Консервирани домати	3.0	2.8	2.7	2.7	2.7	2.7
Консервирани зеленчуци	37.2	33.6	33.7	33.9	34.1	34.8
Замразени плодове и зеленчуци	23.3	22.2	22.0	22.0	22.4	23.4
Замразени плодове	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1
Замразени преработени картофи	14.6	13.9	13.5	13.8	14.2	14.7
Замразени преработени зеленчуци	8.7	8.3	8.4	8.1	8.0	8.6
Преработени плодове и зеленчуци	69.0	63.4	63.1	63.2	64.0	65.9

През 2016 г. каналът на съвременните търговци на дребно продължава да расте и достига 78%. Хипермаркетите и супермаркетите представляват 68% от пазара. Най-голям спад регистрират независимите традиционни хранителни магазини, като продажбите в стойност падат

с 7%, тъй като каналът не е в състояние да се справи с промените в очакванията и потребностите на потребителите. От друга страна, т.нар „дискаунтъри“ са регистрирали най-голямото увеличение от 17% в сравнение с 2015 г.

Източник: Euromonitor

Продажби на замразени преработени плодове и зеленчуци по категории: в % за периода 2011-2016 г.

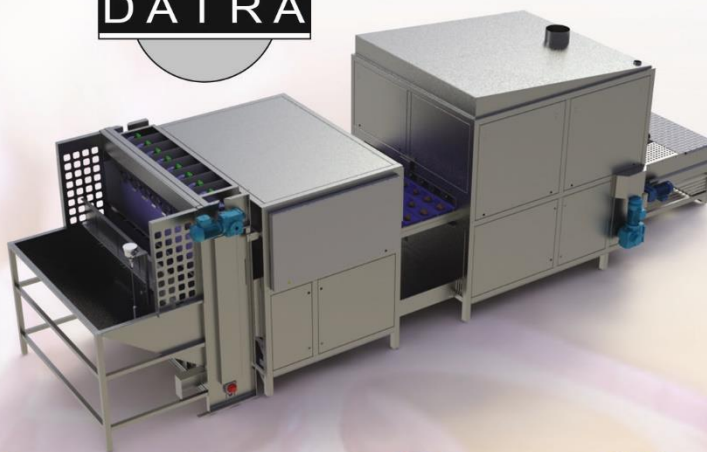
	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Царевица	14.2	13.4	13.2	12.9	12.5	12.4
Зелен фасул	8.0	8.4	8.5	8.8	9.1	9.3
Морковен микс	1.9	1.8	1.6	1.7	1.7	1.6
Моркови, аспержи и фасул	4.4	4.9	4.8	4.8	4.9	5.2
Карфиол, грах и моркови	9.1	9.3	9.5	10.1	10.6	10.9
Лучени кръгчета	8.0	7.9	7.5	6.2	5.3	4.9
Нарязани гъби	7.5	7.4	6.9	7.1	7.2	7.2
Зеленчуков микс	46.1	46.0	46.2	46.5	47.1	47.3
Други	0.8	0.9	1.8	1.8	1.5	1.3
Общо	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

EXPERIENCE OF A CENTURY



FINIS – опит от 1 век.
Индустриални машини за белене на лук,
картофи и моркови,
хидросистеми за прецизно рязане
на кореноплодни зеленчуци.

Представителство в България -
ДАТРА ЕООД
www.datrabg.com



www.finis.nl

ЗАЩО ДА НЕ СИ ТУК?!

(Място за вашата реклама)

Повече информация за възможностите за реклама:

info@org-bg.net

ПОСТАНОВЛЕНИЕТО ЗА МРЗ

Постановлението за МРЗ е отменено на първа инстанция от ВАС с решение № 6122 от 16.05.2017 г. по адм. дело № 1566/2017. Върховният административен съд – Първо отделение отмени Постановление № 22 от 2017 г., обн. в ДВ, бр. 11 от 2017 г., за определяне на нов размер на минималната работна заплата за страната за 2017 г.

Делото беше заведено в началото на тази година от Асоциацията на организациите на българските работодатели (АОБР), в която членуват АИКБ, БСК, БТПП и КРИБ. В мотивите си пред съда работодателските организации посочват, че Постановлението не е обсъждано в Националния съвет за тристранно сътрудничество, както изисква Кодексът на труда.

Решението на ВАС подлежи на обжалване в двуседмичен срок.

Източник: БСК

Нови критерии за проектите по подмярка 4.2

Два нови критерия ще бъдат въведени при оценката на проекти по подмярка 4.2 от ПРСР, насочена към преработката на селскостопански продукти:

1. Проекти на кандидати, които извършват селскостопанска дейност или преработка на селскостопанска продукция от най-малко три години, не са получавали финансова помощ за сходна дейност и имат средносписъчен брой на персонала за всяка от предходните три приключени финансови години минимум 5 души;

2. Проекти, насърчаващи интеграцията на земеделските производители и преработвателни предприятия с разширен достъп до пазари за произвежданата от тях продукция, включително експортна активност – т.е. предприятия, които през последните три години са изнасяли част от продукцията си (минимум 10%) отвъд граница.



Какви точки се очертават за бъдещия прием?

За кандидатите, които извършват селскостопанска дейност или преработка на продукти от най-малко 3 г. и не са получавали финансова помощ за сходна дейност – максимален брой от 15 точки.

За същите кандидати, когато средно

аритметично от средносписъчния брой на персонала им за всяка от последните 3 г. е най-малко 5 и бъде запазен, и кандидатът е получавал помощ по мярка 123, 121 от старата програма или подмярка 4.2 от новата – 10 точки.

За проекти на преработватели при средносписъчен брой на персонала за всяка от последните 3 г. най-малко 15, когато кандидатът не е получавал финансова помощ по мярка 123, мярка 121 или подмярка 4.2 – 15 точки.

Когато тези кандидати докажат най-малко 15 работни места и са получавали помощ по мерки 123, 121 от старата програма или подмярка 4.2 от новата – 10 точки.

За проекти, насърчаващи интеграцията на земеделски производители и преработватели, когато 2 до 10% от приходите за предишните 3 г. са от реализиран износ на произведени или преработени продукти – 8 точки.

Ако 10% до 25% от приходите на кандидата са от реализиран износ – 10 точки.

Когато приходите от експорт са между 25% и 50% - ще се присъждат 12 точки.

В случай, че приходите от износ са над 50% - 13 точки.

Така за пръв път мярката за преработватели ще разделя фермери от мощни предприятия и ще стимулира тези, които имат пазари и са правили износ, независимо дали на суровини или на преработени продукти.

Източници: www.agronovinite.com и www.bgfermer.bg

МЗХ пусна актуализиран индикативен график

От септември ще бъде отворена отново подмярка 4.2 Инвестиции в преработка/маркетинг на земеделски продукти. Това става ясно от публикувания актуализиран индикативен график по Програмата за развитие на селските райони. Проекти ще се приемат от началото на първия есенен месец до края на октомври. Седмица по-рано – в последните седем дни на август започва прием на документи по подмярка 6.1 „Създаване на стопанства на млади фермери“, който ще продължи пет седмици.

През декември ще бъде стартирано приемането на проекти за една от най-атрактивните подмерки – „Инвестиционна подкрепа за неземеделски дейности“. Прозорецът за тази подмярка, чийто бюджет е 50.2 млн. евро ще е отворен пет седмици.



Целият октомври ще може да се подават проекти по подмярка 7.3 за широколентова инфраструктура.

От началото на юли ще има прием по три направления, става ясно от графика. Това са „Подготовка и изпълнение на дейности за сътрудничество на МИГ“, „Помощ за осигуряване на консултантски услуги за малки земеделски стопани (ТПП)“ и „Прилагане на операции в рамките на стратегии за водено от общностите местно развитие (ЛИДЕР)“.

Източник: www.fermera.bg



**INTER
CONSULT
GROUP**

НИЕ ЗНАЕМ ПЪТЯ...

Ние можем да направим вашите предприятия по – конкурентни, използвайки грантовото финансиране по европейските програми.

1606 София
ул. Бузлуджа 29, офис 2, Т. 02/954 11 40, Ф. 02/954 11 20

7000 Русе
ул. Атанас Буров 2, ет.3, Т. 082/870 400, Ф. 082/870 399

9000 Варна
ул. Георги Бенковски 90, ет.1, Т. 052/604 619, Ф. 052/604 619

www.icg.bg

Защо ние сме предпочитания партньор?

- Ние сме консултантска компания с над 10-годишна история;
- Имаме разработени и финансирани над 450 проектни предложения от сектор земеделие, хранително-вкусова промишленост, лека и тежка промишленост;
- Над 130 клиента имат повече от един успешен съвместен проект с нас;
- Успяхме да осигурим над 360 млн. лева безвъзмездна финансова помощ за нашите клиенти до момента;
- Доверявайки ни подготовката и управлението на вашият проект, ние ще ви помогнем по време на целият проектен цикъл – от формулирането на идеята ви за кандидатстване до успешното му финално отчитане и получаването в пълен обем на безвъзмездната помощ.

Наши клиенти са:



KONEXTIVA®

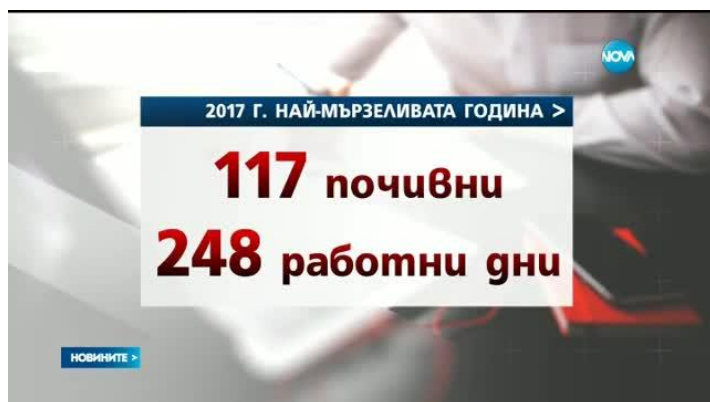
Десислава Танева: Ще предложим отново Закона за браншовите организации в земеделието

Десислава Танева увери в предаването „Преди всички“ на БНР, че ще бъдат положени усилия за приемането на Закона за браншовите организации. „Това е записано в програмата. Този закон ще бъде предложен за обсъждане и ще се опитаме отново в този мандат да го приемем. Той е готов още от първия ми мандат като председател на комисията по земеделие. Тук разковничето е как да бъде регламентирана представителността на една организация така, че да бъде равнопоставен партньор в изпълнителната и законодателната власт. Това трябва да е ясно.“, уточни тя.

Според Танева липсата на такава представителност на практика пречи земеделската общност в отделните си сектори и производства да постига успехи в преследването на своите интереси по отношение на проблемите в производство, посочи Десислава Танева като голям най-големият проблем. Според нея ако по-добре развити производства са постигали определено обединение, то най-слабите сектори като животновъдството са далеч от представителност и обединение, което може да им носи успех в диалога с властите.

Източник: БНР

Фиксиран брой работни дни през годината



Работните дни през годината да са фиксиран брой или да се определи праг, под който те не могат да падат. С това предложение излезе Асоциацията на индустриалния капитал в България (АИКБ) във вторник. Аргументът на бизнеса е, че фирмите и икономиката губят от подарените почивни дни, които следват последната промяна в Кодекса на труда, влязла в сила от началото на тази година.

Председателят на АИКБ Васил Велев посочва, че 2017 г. е "най-мързеливата година" - с рекорден брой почивни дни (117) и 248 работни. Обикновено броят на работните дни е между 251 и 253 годишно. А пропуснатите възможности за икономиката от подарените почивни дни през тази година са в размер на 1 млрд. лв., посочват от асоциацията.

Според анкета на АИКБ сред членовете на организацията всяка втора фирма е работила на Международния ден на труда - 1 май, а 62% от тях се затрудняват с допълнителното празнично заплащане на служителите. Велев дава пример с преработващата промишленост, където при двойни разходи за труд през празничен ден фирма в сектора отчита загуба за деня. Повече по темата може да откриете [тук](#).

Източник: www.capital.bg

Когато ядете кисели краставички, нещо изненадващо се случва с мозъка ви

„Храна за размисъл“ придобива съвършено ново значение, буквално. Мнението, че рибата подобрява мозъчните функции, е широко разпространено. Най-вероятно обаче съществува още една супер храна, която стимулира сивото ни вещество и е общодостъпна. А именно – киселите краставички.

Разбира се, не всички кисели краставички имат позитивен ефект върху мозъка. Изследване, проведено колежа „Уилям и Мери“ във Вирджиния, открива, че естествено ферментиралите храни като кисели краставички с копър, могат да увеличат нивата на серотонин – химикал, отговорен за нашите настроения.

За хората, които се борят с тревожност или депресия, този тип храна би могла да замени фармацевтичните антидепресанти.

Стомашно-чревният тракт и тревожност

Според д-р Майкъл Гершон – автор на *The Second Brain* – нашият стомашно-чревен тракт е своеобразен втори мозък в тялото (броят на невротрансмитерите и на двете места е почти еднакъв).

Ако обаче нашият мозък контролира нашите чувства и решения, стомашно-чревният тракт взема решения от типа на поглъщане, храносмилане, абсорбиране и/или елиминиране на питателни вещества. Той дори комуникира с главния мозък – изследванията показват, че при наличието на проблеми в стомаха се изпращат сигнали до мозъка. Това от своя страна задейства поредица от промени в настроението, което

обяснява защо хора с проблеми в тази област страдат много повече от депресия и тревожност.



Кисели краставички и еуфория

Невротрансмитерът GABA представлява група неврони в мозъка, които отговарят за двигателните ни функции и зрението. Освен това регулират нашата тревожност. И когато хапвате кисела краставичка, вие влияете ползотворно както на стомашно-чревния си тракт, така и на мозъка. Ферментиралите храни от този тип имат полезни бактерии, наречени пробиотици (съществуват множество изследвания, които откриват корелация между тревожността и пробиотиците).

Още едно изследване, което доказва, че киселите краставички правят хората по-малко стресирани, бе проведено от Университета Мериленд. То разглежда хранителните навици на 700 студента и открива, че хората, които приемат ферментирани продукти, страдат по-малко от социална тревожност.

Източник: www.obekti.bg