

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ AGENTLİYİNİN
KOLLEGİYASININ QƏRARI**

№ 66

Bakı şəhəri

23 aprel 2026-cı il

**“Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair
qaydalar”ın təsdiq edilməsi haqqında**

“Qida təhlükəsizliyi haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununun 9.2-ci, 17.5-ci maddələrinə uyğun olaraq, Azərbaycan Respublikası Prezidentinin [2017-ci il 13 noyabr tarixli 1681 nömrəli](#) Fərmanı ilə təsdiq edilmiş “Azərbaycan Respublikasının Qida Təhlükəsizliyi Agentliyi haqqında Əsasnamə”nin 2.0.3-cü, 3.0.2-ci, 4.0.1-ci yarımbəndlərini və 5.10 – 5.12-ci bəndlərini rəhbər tutaraq, Azərbaycan Respublikasının Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin (bundan sonra – Agentlik) Kollegiyası

QƏRARA ALIR:

1. “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair qaydalar” təsdiq edilsin ([əlavə olunur](#)).

2. Agentliyin Aparatının Strateji planlaşdırma, koordinasiya və icraya nəzarət şöbəsinə tapşırılsın ki, bu Qərarın qəbul edildiyi gündən 3 (üç) gün müddətində Azərbaycan Respublikasının Hüquqi Aktların Dövlət Reyestrinə daxil edilməsi üçün Azərbaycan Respublikasının Ədliyyə Nazirliyinə təqdim olunmasını təmin etsin.

3. Agentliyin Aparatının aidiyyəti struktur bölmələri bu Qərarın 1-ci hissəsi ilə təsdiq edilən “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair qaydalar”la bağlı qida zənciri subyektlərinin maarifləndirilməsi istiqamətində müvafiq tədbirlər görsünlər.

4. Agentliyin Kollegiyasının məsul katibi Asif Əbdüləzimov bu Qərarın surətinin aidiyyəti üzrə göndərilməsini təmin etsin.

5. Bu Qərarın 1-ci hissəsi 2027-ci il yanvarın 1-dən qüvvəyə minir.

6. Bu Qərarın icrasına nəzarəti öz üzərimdə saxlayıram.

Əsas: Agentliyin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 47 nömrəli iclas protokolu.

Kollegiyanın sədri,

Azərbaycan Respublikası

Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin sədri

Qoşqar Təhməzli

Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair

QAYDALAR

1. Ümumi müddəalar

1.1. “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair qaydalar” (bundan sonra – Qaydalar) “[Qida təhlükəsizliyi haqqında](#)” Azərbaycan Respublikası Qanununun (bundan sonra – Qanun) 17.5-ci maddəsinə uyğun olaraq hazırlanmışdır və istehlakçıya təqdim olunan qida məhsullarının etiketində göstərilən sağlamlıq bəyanlarına dair tələbləri müəyyən edir.

1.2. Qaydalar qida zənciri subyektləri tərəfindən könüllü şəkildə qida məhsullarının etiketində sağlamlıq bəyanları istifadə edildiyi hallara şamil edilir və qida məhsullarının həyat və sağlamlığa təsirinin qiymətləndirilməsi, qida məhsullarının təhlükəsizliyinə və minimum keyfiyyətinə nəzarətin təmin edilməsi ilə bağlı tələblərə aid edilmir.

1.3. Qaydalar Avropa İttifaqının 2006-cı il 20 dekabr tarixli 1924/2006 nömrəli (Regulation (EC) No 1924/2006 Of The European Parliament and of the Council of 20 December 2006), 2012-ci il 16 may tarixli 432/2012 nömrəli (Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012) sənədləri və Kodeks Alimentarius Komissiyasının 23-1997 nömrəli “Qidalanma və sağlamlıq bəyanlarının istifadəsinə dair Təlimat”ı (Guidelines for use of nutrition and health claims CAC/GL 23-1997) əsasında hazırlanmışdır.

1.4. Qaydaların müddəaları xüsusi təyinatlı qida məhsulları, təbii mineral sular və bioloji aktiv qida məhsulları ilə bağlı texniki normativ hüquqi aktlarda göstərilən tələblər nəzərə alınmaqla tətbiq olunmalıdır.

1.5. Qaydaların 1.2-ci bəndi nəzərə alınmaqla Qaydalar qüvvəyə mindiyi günədək istehsal və ya emal edilmiş və ya idxal edilərək dövriyyəyə buraxılmış məhsulların yararlılıq müddəti nəzərə alınmaqla ölkə ərazisində dövriyyəsinə (idxalı istisna olmaqla) yol verilir.

2. Əsas anlayışlar

2.1. Qaydaların məqsədləri üçün istifadə olunan əsas anlayışlar aşağıdakı mənaları ifadə edir:

2.1.1. **bəyan** – qida məhsulunun spesifik xüsusiyyətlərə malik olduğunu bildirən və ya nəzərdə tutan istənilən formada şəkil, qrafik və ya simvolik təsvirlər də daxil olmaqla etikətlənmədə istifadə olunan hər hansı məlumat və ya qeyd;

2.1.2. **sağlamlıq bəyanı** – hər hansı qida məhsulu qrupunun, qida məhsulunun və ya onun hər hansı inqrediyentinin sağlamlıqla əlaqəsini bildirən və ya nəzərdə tutan ifadələr;

2.1.3. **nutriyent** – vitamin, mineral, zülal, yağ və karbohidrat;

2.1.4. sağlamlığa mənfi təsir riskinin azaldılması barədə bəyan – hər hansı qida məhsulu qrupunun, qida məhsulunun və ya onun hər hansı inqrediyentinin qəbulunun sağlamlığa mənfi təsir göstərə bilən risk faktorunu azaltdığını bildirən və ya nəzərdə tutan məlumat.

2.2. Qaydalarda istifadə olunan digər anlayışlar Qanun və Azərbaycan Respublikasında qüvvədə olan digər normativ hüquqi aktlar ilə müəyyən edilmiş mənaları ifadə edir.

3. Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair istifadə şərtləri

3.1. Qida məhsulu aşağıda göstərilən tələblərdən ən azı ikisinə cavab verdiyi halda qida məhsulunun etikətlənməsində sağlamlıq bəyanının istifadəsinə yol verilir:

3.1.1. tərkibində maksimum 100 mq/100 kkal natrium olan;

3.1.2. enerji dəyərinin maksimum 10 %-i doymuş yağ turşularından qaynaqlanan;

3.1.3. enerji dəyərinin maksimum 10 %-i əlavə şəkərdən qaynaqlanan;

3.1.4. təbii halda tərkibində ən azı 55 mq/100 kkal kalsium olan.

3.2. Qaydaların 3.1-ci bəndinin tələbləri bioloji aktiv qida məhsullarına şamil edilmir.

3.3. Tərkibində 1,2 %-dən çox spirt olan içkilərdə sağlamlıq bəyanından istifadə edilməsinə yol verilmir. Bu məhsul qrupu üçün yalnız enerjinin azaldılmasına dair qidalanma bəyanından istifadəyə yol verilir.

4. Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair ümumi tələblər

4.1. Sağlamlıq bəyanlarının qida məhsullarının etikətlənməsində istifadəsi aşağıdakı tələbləri ehtiva edir:

4.1.1. barəsində bəyan verilən nutriyent və ya digər maddənin hər hansı bir qida məhsulu və ya qida məhsulu qrupunun tərkibində mövcud olması, yaxud olmaması və ya miqdarının azaldılması qidalandırıcı və ya fizioloji təsirə malik olmalıdır;

4.1.2. barəsində bəyan verilən nutriyent və ya digər maddə qida məhsulunda Qaydalara [4 nömrəli](#) Əlavə nəzərə alınmaqla [1, 2](#) və [3 nömrəli](#) Əlavələrdə göstərilən bəyan şərtlərinə uyğun olmalıdır;

4.1.3. barəsində bəyan verilən nutriyent və ya digər maddə insan orqanizmi tərəfindən mənimsənilən formada olmalıdır;

4.1.4. qida məhsulunun insan tərəfindən qəbul edilməsi mümkün ola bilən miqdarda istehlakı zamanı, istifadə edilən bəyana uyğun olaraq nutriyent və ya digər maddə Qaydaların 4.1.2-ci yarımbəndində göstərilən miqdarda təmin edilməlidir;

4.1.5. qida məhsulunun etikətində sağlamlıq bəyanları qeyri-müəyyən, yanlış və ya çaşdırıcı olmamalıdır;

4.1.6. digər qida məhsullarına münasibətdə təhlükəsizlik və (və ya) qida dəyəri baxımından şübhələnməyə əsas yaratmamalıdır;

4.1.7. hər hansı qida məhsulunun həddən artıq istehlakını dəstəkləməməli və ya buna təşviq etməməlidir;

4.1.8. çeşidli və balanslaşdırılmış qidalanmanın orqanizmin nutriyentlərə olan tələbatını ödəmədiyini bildirməməli və ya nəzərdə tutmamalıdır;

4.1.9. qida məhsullarının etiketlənməsində orqanizmin funksiyalarını dəyişdirmə qabiliyyətinə dair istehlakçılarda narahatlıq yarada biləcək yazı, təsvir, qrafik və ya simvollarından istifadə edilməməlidir;

4.1.10. qida məhsulunun etiketində həmin məhsulun insan xəstəliklərinin qarşısını alması, müalicəvi xüsusiyyətlərə malik olması haqqında məlumatlar verilməməlidir.

4.2. Sağlamlıq bəyanları qida məhsullarının istehlaka hazır formasına münasibətdə verilir.

5. Qida məhsullarının etiketlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair xüsusi tələblər

5.1. Qida məhsullarının etiketlənməsində sağlamlıq bəyanlarının istifadəsinə Qaydaların tələblərinə və Qaydalara [1](#), [2](#) və [3 nömrəli](#) Əlavələrdə qeyd olunan bəyan şərtlərinə uyğun olduğu hallarda yol verilir.

5.2. Qida məhsulunda sağlamlıq bəyanı istifadə edildiyi zaman məhsulun etiketində aşağıdakı məlumatlar yerləşdirilməlidir:

5.2.1. balanslaşdırılmış və çeşidli qidalanmanın sağlamlıq üçün əhəmiyyətini vurğulayan ifadə;

5.2.2. bəyanda qeyd edilən faydalı təsirin əldə edilməsi üçün qida məhsulunun istehlak edilməli miqdarı və mövcud olduğu halda istehlakına dair xüsusi şərtlər;

5.2.3. mövcud olduğu halda, qida məhsulunun istehlakı tövsiyə olunmayan hallar barədə xəbərdarlıq yazısı;

5.2.4. həddindən artıq istehlakın sağlamlığa mənfi təsir edə biləcəyi hallarda müvafiq xəbərdarlıq yazısı.

5.3. Aşağıda sadalanan ifadələrin sağlamlıq bəyanı kimi istifadəsinə yol verilmir:

5.3.1. qida məhsulunu istifadə etmədikdə sağlamlığa mənfi təsirlərin olacağını bildirən;

5.3.2. bədən çəkisinin azalma dərəcəsi (məsələn, ...kq azalma) və ya tezliyinə (məsələn, ay (həftə, il) müddətinə) istinad edən;

5.3.3. həkim və ya tibb mütəxəssislərinin tövsiyəsinə istinad edən.

5.4. Ümumi sağlamlıq bəyanları (sağlamlığa mənfi təsir riskinin azaldılması, uşaqların inkişafı və sağlamlığı ilə bağlı bəyanlar Qaydalara [2](#) və [3 nömrəli](#) Əlavələrdə verilmişdir) aşağıdakı təsirlərlə xarakterizə edilir:

5.4.1. hər hansı nutriyentin və ya digər maddənin orqanizmin inkişafı və ya funksiyalarına təsirini bildirən;

5.4.2. psixoloji və ya davranış funksiyalarına təsirini bildirən;

5.4.3. bədən çəkisinə nəzarət olunması və ya aclıq hissinin azaldılması və ya toxluq hissinin artırılması və ya qida ilə təmin edilən enerjinin azaldılmasına təsirini bildirən bəyanlar.

5.5. Qaydaların 5.4-cü bəndində göstərilən sağlamlıq bəyanları ümumi qəbul edilmiş elmi sübutlara əsaslanmalı, istehlakçılar tərəfindən anlaşılan olmalıdır.

5.6. Ümumi sağlamlıq bəyanları Qaydalara [1 nömrəli](#) Əlavədə göstərilmişdir.

5.7. Sağlamlığa mənfi təsir riskinin azaldılması ilə bağlı sağlamlıq bəyanı göstərildiyi halda bəyanın istehlakçılar tərəfindən profilaktik xüsusiyyət kimi anlaşılmaması üçün bəyandan dərhal sonra həmin risk faktorlarına istinad edilməlidir.

“Qida məhsullarının etiketlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair qaydalar”a 1 nömrəli Əlavə

Ümumi sağlamlıq bəyanlarının siyahısı

Sıra №-si	Qida məhsulu, nutriyent və ya digər maddə	Bəyan	Bəyan şərti	Sağlamlıqla əlaqəsi
1.	Alfa-linolen turşusu (ALT)	“ALT qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan ALT-nin miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etiketlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən bəyanın istifadə şərtlərində omega-3 yağ turşuları ilə bağlı "mənbə" ifadəsinin tələbinə uyğun olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 2 q ALT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
2.	Aktivləşdirilmiş kömür	“Aktivləşdirilmiş kömür, qida qəbulundan sonra həddindən artıq köpməni azaltmağa kömək edir.”	- Bəyan yalnız bir porsiyasında 1 q aktivləşdirilmiş kömür olan qida məhsulu üçün istifadə edilir. - İstehlakçıya qida qəbulundan ən azı 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən dərhal sonra 1 q aktivləşdirilmiş kömür qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Bağırsaqlarda həddən artıq qaz toplanmasının azaldılması
3.	Alfa-siklodekstrin	“Qida məhsulunun tərkibində olan nişastanın bir hissəsi kimi alfa-siklodekstrinin istehlakı qida qəbulundan sonra qanda qlükozanın artmasının qarşısını almağa kömək edir.”	- Bəyan qida məhsulunun tərkib hissəsi kimi nişastanın hər 50 q-da ən azı 5 q alfa-siklodekstrin olan qida məhsulunda istifadə oluna bilər. - İstehlakçıya alfa-siklodekstrini qida məhsulunun bir hissəsi kimi qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qida qəbulundan sonra qlikemik reaksiyaların azaldılması

4.	Buğda endospermindən əldə olunan arabinoksilan	“Qidanın bir hissəsi kimi arabinoksilan istehlakı, həmin qidanın qəbulundan sonra qanda qlükozanın artmasının qarşısını almağa kömək edir.”	- Bəyan yalnız bir porsiya qida məhsulunun tərkibində olan karbohidratların hər 100 q-na buğda endospermindən (ən azı 60 %-i) arabinoksilan (AK) əldə edilən ən azı 8 q arabinoksilan (AK) ilə zəngin lif ehtiva edən qida məhsulları üçün istifadə olunur. - İstehlakçıya buğda endospermindən əldə edilən arabinoksilan (AK) ilə zəngin lifi yeməyin tərkib hissəsi kimi qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə olunacağı bildirilir.	Qida qəbulundan sonra qlikemik reaksiyaların azaldılması
5.	Arpa dənli lifi	“Arpa dənli lifi bağırsağın peristaltikasını artırmaqla normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan lifin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən "yüksək lif" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Bağırsağın normal fəaliyyətinin dəstəklənməsi
6.	Beta-qlükanlar	“Beta-qlükanlar qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun bir porsiyasında ən azı 1 q yulaf, yulaf kəpəyi, arpa, arpa kəpəyi və ya bu mənbələrin qarışığından əldə edilən beta-qlükan olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində yulaf, yulaf kəpəyi, arpa, arpa kəpəyi və ya onların qarışıqlarından əldə edilən ən azı 3 q beta-qlükan qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanılması
7.	Yulaf və arpa beta-qlükanları	“Qidanın bir hissəsi kimi yulaf və arpa beta-qlükanlarının istehlakı qida qəbulundan sonra qanda qlükozanın qalxmasının azalmasına kömək edir.”	- Bəyan yalnız qidanın bir hissəsi kimi yulaf və arpadan qaynaqlanan, hər 30 q karbohidrata 4 q beta-qlükan ehtiva edən qida məhsullarına aid edilir. - İstehlakçıya yulaf və ya arpadan qaynaqlanan beta-qlükanları yeməyin tərkib hissəsi kimi qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qida qəbulundan sonra qlikemik reaksiyaların azaldılması
8.	Betain	“Betain homosisteinin normal mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunun bir porsiyasında ən azı 500 mq betain olmalıdır.	Homosisteinin normal mübadiləsinə

			- İstehlakçıya gün ərzində 1,5 q betain qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - İstehlakçıya gün ərzində 4 q-dan çox betain qəbul etdikdə qanda xolesterinin səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə arta biləcəyi barədə məlumat verilir.	faydası
9.	Biotin	"Biotin normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan biotinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Enerji yaranma mübadiləsi
10.	Biotin	"Biotin sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan biotinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir sisteminin fəaliyyətinə faydası
11.	Biotin	"Biotin makronutrientlərin normal mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan biotinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Makronutrientlərin normal mübadiləsinə faydası
12.	Biotin	"Biotin normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan biotinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal psixoloji fəaliyyətə faydası
13.	Biotin	"Biotin normal saçın müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan biotinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal saçın müdafiəsi
14.	Biotin	"Biotin normal selikli qışanın müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan biotinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dəri və selikli qışanın müdafiəsi
15.	Biotin	"Biotin normal dərinin	- Qida məhsulunda olan biotinin miqdarı ən azı	Normal dəri və selikli

		müdafiəsinə kömək edir.”	Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	qişanın müdafiəsi
16.	Kalsium	“Kalsium normal qan laxtalanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qan laxtalanması
17.	Kalsium	“Kalsium normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Enerji yaranma mübadiləsi
18.	Kalsium	“Kalsium normal əzələ funksiyasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Əzələ funksiyası və sinir ötürücülüüyü
19.	Kalsium	“Kalsium normal sinir ötürücülüyünə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Əzələ funksiyası və sinir ötürücülüüyü
20.	Kalsium	“Kalsium həzm fermentlərinin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Həzm fermentlərinin fəaliyyəti
21.	Kalsium	“Kalsiumun hüceyrələrin bölünməsi və differensiasiyasında rolu var.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hüceyrələrin bölünməsi və differensiasiyasının tənzimlənməsi
22.	Kalsium	“Kalsium normal sümüklərin müdafiəsi üçün lazımdır.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum	Normal sümük və dişlərə faydası

			miqdara uyğun olmalıdır.	
23.	Kalsium	"Kalsium normal dişlərin müdafiəsi üçün lazımdır."	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal sümük və dişlərə faydası
24.	Karbohidrat-elektrolit məhlulları	"Karbohidrat-elektrolit məhlulları uzun müddətli dözümlülük məşqləri zamanı dözümlülük performansının qorunmasına kömək edir."	- Karbohidrat-elektrolit məhlullarının hər litrində karbohidratların payına düşən enerji 80-350 kkal olmalı və enerjinin ən azı 75%-i yüksək qlikemik reaksiyanı stimullaşdıran qlükoza, qlükoza polimerləri və saxaroza kimi karbohidratlar hesabına təmin edilməlidir. - Bununla yanaşı, bu içkilərin tərkibində 20 mmol/L (460 mq/L) - 50 mmol/L (1,150 mq/L) arasında natrium olmalı və osmolyallığı 200-330 mOsm/kq su olmalıdır.	Dözümlülük məşqlərinə faydası
25.	Karbohidrat-elektrolit məhlulları	"Karbohidrat-elektrolit məhlulları fiziki məşqlər zamanı suyun sovrulmasını artırır."	- Karbohidrat-elektrolit məhlullarının hər litrində karbohidratların payına düşən enerji 80-350 kkal olmalı və enerjinin ən azı 75%-i yüksək qlikemik reaksiyanı stimullaşdıran qlükoza, qlükoza polimerləri və saxaroza kimi karbohidratlar hesabına təmin edilməlidir. - Bununla yanaşı, bu içkilərin tərkibində 20 mmol/L (460 mq/L) - 50 mmol/L (1,150 mq/L) arasında natrium olmalı və osmolyallığı 200-330 mOsm/kq su olmalıdır.	Məşqlər zamanı suyun sovrulmasının gücləndirilməsi
26.	Karbohidratlar	"Karbohidratlar normal beyin funksiyalarının müdafiəsinə kömək edir."	- İstehlakçıya gün ərzində bütün mənbələrdən ən azı 130 q karbohidrat qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir; - Qida məhsulunun bir porsiyasında mübadilə edilə bilən karbohidratların (poliollar istisna olmaqla) miqdarı ən azı 20 q olmalıdır və Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş "Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan	Normal beyin funksiyalarının müdafiəsi

			qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “aşağı şəkər” və ya “şəkər əlavəsiz” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır; - Bu bəyan tərkibində 100% şəkər olan qida məhsullarında istifadə olunmamalıdır.	
27.	Karbohidratlar	"Karbohidratlar əzələlərdə qlikogen ehtiyatlarının azalmasına və əzələ yorğunluğuna səbəb olan yüksək intensivlikli və (və ya) uzun müddətli fiziki məşqdən sonra normal əzələ fəaliyyətinə (yığılmasına) kömək edir."	- Bu bəyan yalnız həzm oluna bilən karbohidratları (poliollar istisna olmaqla) təmin edən qida məhsulları üçün istifadə olunur; - İstehlakçıya əzələ yorğunluğuna və skelet əzələlərində qlikogen ehtiyatlarının azalmasına səbəb olan yüksək intensivlikli və (və ya) uzun müddətli fiziki məşqdən sonra ilk 4 saat ərzində və 6 saatdan gec olmayaraq müxtəlif mənbələrdən bədən çəkisinin hər kq-ı üçün 4 q karbohidrat istehlak etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir; - Bu bəyan yalnız skelet əzələlərində qlikogen ehtiyatlarının azalmasına və əzələ yorğunluğuna səbəb olan yüksək intensivlikli və (və ya) uzunmüddətli fiziki məşqlə məşğul olan böyüklər üçün nəzərdə tutulmuş qida məhsullarına aiddir.	Normal əzələ fəaliyyəti
28.	Karbohidrat məhlulları	"Karbohidrat məhlulları fiziki aktiv yetkinlərdə yüksək intensivlikli və uzunmüddətli fiziki məşq zamanı fiziki performansın yaxşılaşdırılmasına kömək edir."	- Bəyan yalnız istifadə təlimatlarına uyğun olaraq istifadə etdikdə 30 - 90 q/saat karbohidrat (qlükoza, saxaroza, fruktoza və (və ya) maltodekstrinlər) təmin edən məhlullar üçün aşağıdakı şərtlərlə istifadə edilir: a) Fruktoza (fruktoza və (və ya) saxaroza) ümumi karbohidratların 1/3-dən çoxunu təşkil etməməlidir; b) Qlükoza (qlükoza, saxaroza və (və ya) maltodekstrinlər) 60 q/saatdan çox olmamalıdır. - İstehlakçıya yalnız yüksək intensivlikli (ən azı VO_2 max 65%-i) və uzunmüddətli (ən azı 60 dəqiqə) fiziki məşq	Fiziki aktivliyin dəstəklənməsi

			edən, təlim keçmiş yetkinlər tərəfindən faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Bəyan yalnız yüksək intensivlikli və uzunmüddətli fiziki məşqlər edən, təlim keçmiş yetkinlər üçün nəzərdə tutulmuş qida məhsullarında istifadə edilə bilər.	
29.	Xitozan	“Xitozan qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik istehlak miqdarında 3 q xitozan olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 3 q xitozan qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qanda LDL-xolesterinin normal səviyyədə saxlanması
30.	Xlorid	“Xlorid maddədə xlorid turşusu hasil etməklə normal həzmə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan xloridin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır. - Bu bəyan natrium xlorid mənbəyindən qaynaqlanan xloridə aid deyil.	Xlorid turşusu hasil etməklə normal həzmə faydası
31.	Xolin	“Xolin homosisteinin normal mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunun bir porsiyası və ya 100 q-ı və ya 100 ml-də ən azı 82,5 mq xolin olmalıdır.	Homosisteinin normal mübadiləsinə faydası
32.	Xolin	“Xolin normal lipid mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunun bir porsiyası və ya 100 q-ı və ya 100 ml-də ən azı 82,5 mq xolin olmalıdır.	Normal lipid mübadiləsinə faydası
33.	Xolin	“Xolin qaraciyərin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunun bir porsiyası və ya 100 q-ı və ya 100 ml-də ən azı 82,5 mq xolin olmalıdır.	Qaraciyərin normal fəaliyyətinə faydası
34.	Xrom	“Xrom normal makronutrient mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan üçvalentli xromun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal makronutrient mübadiləsinə faydası
35.	Xrom	“Xrom qanda qlükozanın normal səviyyədə saxlanılmasına kömək edir”	- Qida məhsulunda olan üçvalentli xromun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qanda qlükozanın normal səviyyədə saxlanılmasına faydası

36.	Kakao flavanolları	“Kakao flavanolları qan damarlarının elastikliyi qorumaqla normal qan dövranına kömək edir.”	- İstehlakçıya gün ərzində 200 mq kakao flavanolu qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Bəyan yalnız polimerizasiya dərəcəsi 1-10 olan gündəlik ən azı 200 mq kakao flavanolunu təmin edən kakaolu (kakao tozu ilə) içkilər və ya tünd şokolad və polimerizasiya dərəcəsi 1-10 olan gündəlik ən azı 200 mq kakao flavanolunu təmin edən yüksək flavanollu kakao ekstraktı olan kapsullar və ya tabletlər üçün istifadə edilə bilər.	Normal qan axınının dəstəklənməsi
37.	Mis	“Mis normal birləşdirici toxumaların müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Birləşdirici toxumalara faydası
38.	Mis	“Mis normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası
39.	Mis	“Mis sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir sisteminin normal fəaliyyətinə faydası
40.	Mis	“Mis saçın normal pigmentasiyasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Dəri və saçın pigmentasiyasına faydası
41.	Mis	“Mis orqanizmdə dəmirin normal nəqlinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Dəmir nəqli
42.	Mis	“Mis dərinin normal	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara	Dəri və saçın

		piqmentasiyasına kömək edir.”	4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	piqmentasiyasına faydası
43.	Mis	“Mis immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin normal fəaliyyətinə faydası
44.	Mis	“Mis hüceyrələri oksidləşdirici stresdən qorumağa kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan misin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT, zülal və lipidlərin oksidləşdirici zədələnmədən müdafiəsi
45.	Kreatin	“Kreatin qısamüddətli, yüksək intensivlikli, ardıcıl məşqlər zamanı fiziki performansını artırır.”	- Qida məhsulunun gündəlik istehlak miqdarında 3 q kreatin olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 3 q kreatin qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Bu bəyan yalnız intensiv məşq edən yetkin insanlar üçün nəzərdə tutulan qida məhsullarına aiddir.	Qısamüddətli, yüksək intensivlikli, ardıcıl məşqlər zamanı fiziki performansın artırılması
46.	Kreatin	“Gündəlik kreatin istehlakı 55 yaşdan yuxarı şəxslərdə ağırlıq məşqlərinin əzələ gücünə təsirini artırır.”	- Bəyan müntəzəm olaraq ağırlıq məşqləri ilə məşğul olan 55 yaşdan yuxarı şəxslərə hədəflənir; - İstehlakçıya bir neçə həftə ərzində, həftədə ən azı 3 dəfə, yükü artırmaqla, maksimum yükün bir dəfəyə 65%-75% intensivliklə həyata keçirilməli olan güc məşqləri ilə birlikdə gündəlik 3 q kreatin qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Ağırlıq məşqlərinin əzələ gücünə təsirinin artırılması
47.	Dokozaheksaen turşusu (DHT)	“DHT beynin normal funksiyasının müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunun 100 q və 100 kkal-də ən azı 40 mq DHT olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 250 mq DHT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Beynin normal funksiyasına faydası
48.	Dokozaheksaen	“DHT normal görmə	- Qida məhsulunun 100 q və 100 kkal-də ən azı 40 mq	Normal görmə

	turşusu (DHT)	qabiliyyətinin müdafiəsinə kömək edir.”	DHT olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 250 mq DHT qəbul edildikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	qabiliyyətinə faydası
49.	Dokozahexsaen turşusu və Eikozapentaen turşusu (DHT/EPT)	“DHT və EPT qan təzyiqinin normada saxlanmasına kömək edir.”	- Bəyan yalnız gündəlik 3 q EPT və DHT qəbulunu təmin edən qida məhsulu üçün istifadə edilə bilər; - İstehlakçıya gün ərzində 3 q EPT və DHT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir; - Bu bəyan bioloji aktiv qida məhsullarında və (və ya) zənginləşdirilmiş qida məhsullarında istifadə olunarsa, istehlakçıya gün ərzində qəbul edilən əlavə EPT və DHT-nin birgə miqdarının 5 q-ı keçməməsi barədə məlumat verilir; - Bəyan uşaqları hədəf alan qida məhsulları üçün istifadə edilməməlidir.	Qan təzyiqinin normada saxlanması
50.	Dokozahexsaen turşusu və Eikosapentaen turşusu (DHT/EPT)	“DHT və EPT qanda normal triqliserid səviyyəsinin saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik istehlak miqdarında 2 q EPT və DHT olmalıdır; - İstehlakçıya gün ərzində ən azı 2 q EPT və DHT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir; - Bu bəyan bioloji aktiv qida məhsullarında və (və ya) zənginləşdirilmiş qida məhsullarında istifadə olunarsa, istehlakçıya gün ərzində qəbul edilən əlavə EPT və DHT-nin birgə miqdarının 5 q-ı keçməməsi barədə məlumat verilir; - Bu bəyan uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş qida məhsullarında istifadə olunmamalıdır.	Qanda triqliseridlərin konsentrasiyasının normada saxlanması
51.	Dokozahexsaen turşusu (DHT)	“DHT qanda normal triqliserid səviyyəsinin saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik istehlak miqdarında 2 q DHT olmalı və DHT eikosapentaen turşusu (EPT) ilə birlikdə olmalıdır; - İstehlakçıya gün ərzində ən azı 2 q DHT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir;	Qanda triqliseridlərin konsentrasiyasının normada saxlanması

			- Bu bəyan bioloji aktiv qida məhsullarında və (və ya) zənginləşdirilmiş qida məhsullarında istifadə olunarsa, istehlakçıya gün ərzində qəbul edilən əlavə EPT və DHT-nin birgə miqdarının 5 q-ı keçməməsi barədə məlumat verilir; - Bu bəyan uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş qida məhsullarında istifadə olunmamalıdır.	
52.	Eikozapentaen turşusu və Dokozaheksaen turşusu (EPT/DHT)	"EPT və DHT ürəyin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan EPT və DHT-nin miqdarı miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş "Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar"da göstərilən omega-3 yağ turşuları ilə bağlı "mənbə" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 250 mq EPT və DHT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Ürəyin normal fəaliyyətinə faydası
53.	Flüor	"Flüor diş mineralizasiyasının qorunmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan flüorun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Diş mineralizasiyasının müdafiəsi
54.	Fol turşusu	"Fol turşusu hamiləlik zamanı analıq toxumalarının böyüməsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hamiləlik zamanı analıq toxumalarının inkişafı
55.	Fol turşusu	"Fol turşusu normal aminturşu sintezinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal aminturşu sintezinə faydası
56.	Fol turşusu	"Fol turşusu normal"	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı	Qanyaranma

		qanyaranma prosesinə kömək edir.”	Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	
57.	Fol turşusu	“Fol turşusu homosisteinin normal mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Homosisteinin mübadiləsi
58.	Fol turşusu	“Fol turşusu normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal psixoloji fəaliyyətə faydası
59.	Fol turşusu	“Fol turşusu immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin fəaliyyəti
60.	Fol turşusu	“Fol turşusu yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması
61.	Fol turşusu	“Fol turşusu hüceyrə bölünməsində rol oynayır.”	- Qida məhsulunda olan fol turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hüceyrə bölünməsi
62.	Doymuş yağ turşuları aşağı olan və ya azaldılmış qida məhsulları	“Doymuş yağ istehlakının azaldılması qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda doymuş yağın miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “aşağı” və ya “azaldılmış” doymuş yağ qidalanma bəyanı şərtlərindən ən azı birinə uyğun	Qanda LDL-xolesterinin normal qatılıqda saxlanması

			olmalıdır.	
63.	Natriumu aşağı və ya azaldılmış qida məhsulları	“Natrium istehlakının azaldılması qan təzyiqinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan natrium/duz miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etiketlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “aşağı” və ya “azaldılmış” natrium/duz qidalanma bəyanı şərtlərindən ən azı birinə uyğun olmalıdır.	Qan təzyiqinin normada saxlanması
64.	Fruktoza	“Tərkibində fruktoza olan qidaların istehlakı saxaroza və ya qlükoza olan qidalarla müqayisədə qanda qlükoza səviyyəsinin daha az artmasına səbəb olur.”	- Bəyanın tələbinə cavab vermək üçün şirənləşdirilmiş qida və ya içkilərdə qlükoza və (və ya) saxaroza fruktoza ilə əvəz edilməlidir ki, bu məhsullarda qlükoza və (və ya) saxarozanın miqdarında ən azı 30% azalma təmin edilsin.	Qida qəbulundan sonra qlükemik reaksiyaların azaldılması
65.	Qlükomannan (konyak mannanı)	“Qlükomannan qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmində qlükomannanın miqdarı 4 q olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 4 q qlükomannan qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Udmaqda çətinlik çəkən şəxslərə və ya kifayət qədər maye ilə qəbul edilmədiyi hallarda boğulma təhlükəsi barədə xəbərdarlıq edilməli və qlükomannanın mədəyə çatmasını təmin etmək üçün bol su ilə qəbul edilməsi haqqında tövsiyə verilməlidir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
66.	Qlükomannan (konyak mannanı)	“Enerji məhdudlaşdırılan pəhrizlərdə qlükomannan çəki azalmasına kömək edir.”	- Bəyan yalnız bir porsiyasında 1 q qlükomannan olan qida məhsulu üçün istifadə edilə bilər. - İstehlakçıya enerji məhdudlaşdırıcı pəhriz kontekstində qida qəbulundan əvvəl gündəlik 3 q qlükomannanı hər biri 1 q olmaqla 3 dəfə, 1-2 stəkan su ilə birlikdə qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Bədən çəkisinin azaldılması

			- Udmaqda çətinlik çəkən şəxslərə və ya kifayət qədər maye ilə qəbul edilmədiyi hallarda boğulma təhlükəsi barədə xəbərdarlıq edilməli və qlükomannanın mədəyə çatmasını təmin etmək üçün bol su ilə qəbul edilməsi haqqında tövsiyə verilməlidir.	
67.	Kitrə (Guar gam)	“Kitrə (Guar gam) qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik istehlak miqdarında kitrənin (Guar gam) miqdarı 10 q olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 10 q kitrə (Guar gam) qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Udmaqda çətinlik çəkən şəxslərə və ya kifayət qədər maye ilə qəbul edilmədiyi hallarda boğulma təhlükəsi barədə xəbərdarlıq edilməli və maddənin mədəyə çatmasını təmin etmək üçün bol su ilə qəbul edilməsi haqqında tövsiyə verilməlidir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
68.	Hidroksipropilmetil sellüloza (HPMS)	“Hidroksipropilmetilsellüloza qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmində HPMS-in miqdarı 5 q olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 5 q HPMS qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Udmaqda çətinlik çəkən şəxslərdə və ya kifayət qədər maye ilə qəbul edilmədiyi hallarda boğulma təhlükəsi barədə xəbərdarlıq edilməli və maddənin mədəyə çatmasını təmin etmək üçün bol su ilə qəbul edilməsi haqqında tövsiyə verilməlidir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
69.	Hidroksipropil metilsellüloza (HPMS)	“Hidroksipropil metilsellülozanın qida ilə qəbulu, həmin qidanın qəbulundan sonra qanda qlükozanın artmasının qarşısını almağa kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmində HPMS-in miqdarı 4 q olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 4 q HPMS qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Udmaqda çətinlik çəkən şəxslərdə və ya kifayət qədər maye ilə qəbul edilmədiyi hallarda boğulma təhlükəsi barədə xəbərdarlıq edilməli və maddənin mədəyə	Qida qəbulundan sonra qlikemik reaksiyaların azaldılması

			çatmasını təmin etmək üçün bol su ilə qəbul edilməsi haqqında tövsiyə verilməlidir.	
70.	Yod	"Yod normal koqnitiv funksiyaya kömək edir."	- Qida məhsulunda olan yodun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal koqnitiv və nevroloji funksiyalara faydası
71.	Yod	"Yod normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan yodun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası
72.	Yod	"Yod sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan yodun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal koqnitiv və nevroloji funksiyalara faydası
73.	Yod	"Yod normal dərinin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan yodun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dərinin müdafiəsinə faydası
74.	Yod	"Yod tiroid hormonlarının normal hasilatına və tiroidin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan yodun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Tiroid hormonlarının normal hasilatına və tiroidin normal fəaliyyətinə faydası
75.	Dəmir	"Dəmir normal koqnitiv funksiyaya kömək edir."	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Koqnitiv funksiya
76.	Dəmir	"Dəmir enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası

77.	Dəmir	“Dəmir qırmızı qan hüceyrələrinin və hemoqlobinin normal formalaşma prosesinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qırmızı qan hüceyrələri və hemoqlobinin formalaşması
78.	Dəmir	“Dəmir orqanizmdə oksigen nəqlinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Oksigen nəqli
79.	Dəmir	“Dəmir immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin fəaliyyəti
80.	Dəmir	“Dəmir yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması
81.	Dəmir	“Dəmirin hüceyrələrin bölünməsində rolu var.”	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hüceyrə bölünməsi
82.	Laktaza fermenti	“Laktaza fermenti, laktozanı həzm etməkdə çətinlik çəkən insanlarda laktozanın həzminə kömək edir.”	- Yalnız ən azı 4500 FCC (Food Chemicals Codex) vahidi laktaza fermenti ehtiva edən bioloji aktiv qida məhsullarında tətbiq olunur; - Hədəf əhali qrupuna tərkibində laktoza olan hər qida məhsulu ilə birgə istehlak edilməli olduğu bildirilir.	Laktozanın parçalanması
83.	Laktitol	“Laktitol bağırsağın peristaltikasını artırmaqla bağırsaqların normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Bəyan yalnız gündəlik qəbuletmə dozasında 10 q laktitol ehtiva edən bioloji aktiv qida məhsulları üçün istifadə edilir; - İstehlakçıya gün ərzində 10 q laktitol qəbul etdikdə	Bağırsağın normal fəaliyyətinin dəstəklənməsi

			faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir; - Bəyan uşaqları hədəf alan qida məhsulları üçün istifadə edilməməlidir.	
84.	Laktuloza	“Laktuloza bağırsaq keçiriciliyinin sürətlənməsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunun bir porsiyasında 10 q laktuloza olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində bir dəfəyə 10 q laktuloza qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Bağırsaq keçiriciliyi müddətinin azaldılması
85.	Linol turşusu	"Linol turşusu qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir."	- Qida məhsulunun 100 q və 100 kkal-da ən azı 1,5 q linol turşusu (LT) olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 10 q LT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
86.	Canlı qatıq kulturaları/mayaları *	“Qatıq və ya fermentləşdirilmiş süddə canlı qatıq kulturaları (mayaları) laktozanı həzm etməkdə çətinlik çəkən insanlarda laktoza həzmini yaxşılaşdırır.”* * “Kultura” əvəzinə “maya” ifadəsi də işlənir.	- 1 qram qatıq və ya fermentləşdirilmiş süddə ən azı $1,0 \times 10^8$ ÜMV (ümumi mikrob vahidi) canlı mikroorqanizmlər (<i>Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus</i> və <i>Streptococcus thermophilus</i>) olmalıdır.	Laktoza həzminin yaxşılaşdırılması
87.	Maqnezium	“Maqnezium yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması
88.	Maqnezium	“Maqnezium elektrolit balansına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Elektrolit balans
89.	Maqnezium	“Maqnezium normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə”	Enerji yaranma mübadiləsi

		edir.”	qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	
90.	Maqnezium	“Maqnezium sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir ötürücülüüyü və ürək əzələsi də daxil olmaqla əzələlərin yığılması
91.	Maqnezium	“Maqnezium normal əzələ funksiyasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir ötürücülüüyü və ürək əzələsi də daxil olmaqla əzələlərin yığılması
92.	Maqnezium	“Maqnezium normal zülal sintezinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Zülal sintezi
93.	Maqnezium	“Maqnezium normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal psixoloji fəaliyyətə faydası
94.	Maqnezium	“Maqnezium normal sümüklərin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sümüklərin müdafiəsi
95.	Maqnezium	“Maqnezium normal dişlərin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Dişlərin müdafiəsi
96.	Maqnezium	“Maqneziumun hüceyrə bölünməsində rolu var.”	- Qida məhsulunda olan maqneziumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hüceyrə bölünməsi

97.	Manqan	“Manqan enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan manqanın miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası
98.	Manqan	“Manqan normal sümüklərin müdafiəsinə kömək edir”.	- Qida məhsulunda olan manqanın miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sümüklərin müdafiəsi
99.	Manqan	“Manqan birləşdirici toxumanın normal formalaşma prosesinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan manqanın miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Birləşdirici toxumanın normal formalaşma prosesinə faydası
100.	Manqan	“Manqan hüceyrələrin oksidləşdirici stressdən qorunmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan manqanın miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yağ turşularının mübadiləsi
101.	Ət və ya balıq	“Ət və ya balığın digər dəmir tərkibli qida məhsulları ilə birgə qəbulu dəmirin sorulmasını yaxşılaşdırır.”	- Qida məhsulunun bir porsiyasında ət və ya balığın miqdarı ən azı 50 q olmalıdır. İstehlakçıya gün ərzində tərkibində qeyri-hem dəmir olan qidalarla birlikdə 50 q ət və ya balıq qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qeyri-hem dəmirin sorulmasının yaxşılaşdırılması
102.	Çəkiyə nəzarət üçün yemək əvəzediciləri	“Gündəlik iki dəfə yemək qəbulunun yemək əvəzediciləri ilə əvəz edilməsi hesabına enerjinin məhdudlaşdırılması çəki itirilməsinə kömək edir.”	- <i>Enerji miqdarı:</i> Hər yemək əvəzedicisinin enerji dəyəri 200 kkal-dan az (840 kC) və 250 kkal-dan (1 046 kC) çox olmamalıdır. - <i>Yağ tərkibi və miqdarı:</i> Məhsulun tərkibindəki yağın miqdarı ümumi enerji miqdarının maksimum 30%-ni təmin etməlidir. Linol turşusu (qliseridlər formasında) 1 q-dan çox olmamalıdır. - <i>Zülal tərkibi və miqdarı:</i> Məhsulun tərkibindəki zülalın miqdarı ümumi enerji miqdarının minimum 25%,	Bədən çəkisinin azaldılması

			maksimum 50%-ini təmin etməlidir. Zülalın kimyəvi indeksi aminturşu tərkibinə (q aminturşu /100 q zülal) əsasən aşağıdakı tələblərə uyğun olmalıdır: <table><tr><td>Sistein + metionin</td><td>1,7</td></tr><tr><td>Histidin</td><td>1,6</td></tr><tr><td>İzoleysin</td><td>1,3</td></tr><tr><td>Leysin</td><td>1,9</td></tr><tr><td>Lizin</td><td>1,6</td></tr><tr><td>Fenilalanin + tirosin</td><td>1,9</td></tr><tr><td>Treonin</td><td>0,9</td></tr><tr><td>Triptofan</td><td>0,5</td></tr><tr><td>Valin</td><td>1,3</td></tr></table> Kimyəvi indeks yoxlanılan zülalın hər əvəzolunmayan aminturşu miqdarının, etalon zülalın əvəzolunmayan aminturşu miqdarına nisbətini ifadə edir. Zülalın kimyəvi indeksi 80%-dən aşağı olmamalıdır. Bütün hallarda, yalnız zülalların qida dəyərini yaxşılaşdırmaq məqsədilə aminturşuların əlavə edilməsinə yol verilir. - <i>Vitamin və minerallar:</i> Qida məhsulu Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən istinad istehlak normalarının ən azı 30%-ni təşkil etməlidir. Bu tələblər flüor, xrom, xlorid və molibdenə təbiq olunmur. Qida məhsulunda olan natriumun miqdarı ən azı 172,5 mq, kaliumun miqdarı isə ən azı 500 mq olmalıdır.	Sistein + metionin	1,7	Histidin	1,6	İzoleysin	1,3	Leysin	1,9	Lizin	1,6	Fenilalanin + tirosin	1,9	Treonin	0,9	Triptofan	0,5	Valin	1,3	
Sistein + metionin	1,7																					
Histidin	1,6																					
İzoleysin	1,3																					
Leysin	1,9																					
Lizin	1,6																					
Fenilalanin + tirosin	1,9																					
Treonin	0,9																					
Triptofan	0,5																					
Valin	1,3																					
103.	Melatonin	“Melatonin yuxuya getmə müddətini qısaltmağa kömək edir.”	- Bəyan yalnız bir porsiyasında 1 mq melatonin olan qida məhsulu üçün istifadə edilə bilər; - İstehlakçıya yatmağa yaxın 1 mq melatonin qəbul	Yuxuya getmə müddətinin qısaldılması																		

			etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.																			
104.	Melatonin	“Melatonin saat qurşaqlarının dəyişməsinə qarşı subyektiv hissiyyatın yüngülləşməsinə kömək edir.”	- Bəyan yalnız bir porsiyasında ən azı 0,5 mq melatonin ehtiva edən qida məhsulu üçün istifadə edilə bilər; - İstehlakçıya səyahətin ilk günü və təyinat yerinə çatdıqdan sonrakı bir neçə gün ərzində yatmağa yaxın ən azı 0,5 mq melatonin qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Saat qurşaqlarının dəyişməsi zamanı subyektiv hissiyyatın yüngülləşməsi																		
105.	Çəkiyə nəzarət üçün yemək əvəzediciləri	“Gündəlik bir dəfə yemək qəbulunun yemək əvəzediciləri ilə əvəz edilməsilə enerjinin məhdudlaşdırılması çəki itirildikdən sonra onun həmin ölçüdə saxlanmasına kömək edir.”	- <i>Enerji miqdarı</i> : Hər yemək əvəzedicisinin enerji dəyəri 200 kkal-dan az (840 kC) və 250 kkal-dan (1 046 kC) çox olmamalıdır. - <i>Yağ tərkibi və miqdarı</i> : Məhsulun tərkibindəki yağın miqdarı ümumi enerji miqdarının maksimum 30%-ni təmin etməlidir. Linol turşusu (qliseridlər formasında) 1 q-dan çox olmamalıdır. - <i>Zülal tərkibi və miqdarı</i> : Məhsulun tərkibindəki zülalın miqdarı ümumi enerji miqdarının minimum 25%, maksimum 50%-ini təmin etməlidir. Zülalın kimyəvi indeksi aminturşu tərkibinə (q aminturşu /100 q zülal) əsasən aşağıdakı tələblərə uyğun olmalıdır: <table><tr><td>Sistein + metionin</td><td>1,7</td></tr><tr><td>Histidin</td><td>1,6</td></tr><tr><td>İzoleysin</td><td>1,3</td></tr><tr><td>Leysin</td><td>1,9</td></tr><tr><td>Lizin</td><td>1,6</td></tr><tr><td>Fenilalanin + tirosin</td><td>1,9</td></tr><tr><td>Treonin</td><td>0,9</td></tr><tr><td>Triptofan</td><td>0,5</td></tr><tr><td>Valin</td><td>1,3</td></tr></table>	Sistein + metionin	1,7	Histidin	1,6	İzoleysin	1,3	Leysin	1,9	Lizin	1,6	Fenilalanin + tirosin	1,9	Treonin	0,9	Triptofan	0,5	Valin	1,3	Bədən çəkisi itirildikdən sonra çəkinin həmin ölçüdə saxlanması
Sistein + metionin	1,7																					
Histidin	1,6																					
İzoleysin	1,3																					
Leysin	1,9																					
Lizin	1,6																					
Fenilalanin + tirosin	1,9																					
Treonin	0,9																					
Triptofan	0,5																					
Valin	1,3																					

			Kimyəvi indeks yoxlanılan zülalın hər əvəzolunmayan aminturşu miqdarının, etalon zülalın əvəzolunmayan aminturşu miqdarına nisbətini ifadə edir. Zülalın kimyəvi indeksi 80%-dən aşağı olmamalıdır. Bütün hallarda, yalnız zülalların qida dəyərini yaxşılaşdırmaq məqsədilə aminturşuların əlavə edilməsinə icazə verilir. - Qida məhsulu Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən istinad istehlak normalarının ən azı 30%-ni təşkil etməlidir. Bu tələblər flüor, xrom, xlorid və molibdenə təbiq olunmur. Qida məhsulunda olan natriumun miqdarı ən azı 172,5 mq, kaliumun miqdarı isə ən azı 500 mq olmalıdır. - Bu tələbə uyğunluğu təmin etmək üçün, istehlakçıya gündəlik maye qəbulunun əhəmiyyəti və məhsulların yalnız enerjinin məhdudlaşdırılması məqsədilə rasionun bir hissəsi olaraq istifadəyə uyğun olduğu və digər qida maddələrinin bu rasion üçün əhəmiyyətli olduğuna dair məlumat verilməlidir.	
106.	Molibden	“Molibden kükürd tərkibli aminturşuların normal mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan molibdenin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Aminturşuların normal mübadiləsinə faydası
107.	Mono- və (və ya) poli-doymamış yağ turşuları	“Rasionda doymuş yağların doymamış yağlarla əvəz edilməsi qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan doymamış yağın miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “yüksək doymamış yağ” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Qida məhsullarında və ya rasionda mövcud olan doymuş yağ turşuları (DYT) qarışıqlarının poli-doymamış yağ turşularının (PDYT) qarışıqları ilə əvəz

				edilməsi və qanda LDL- xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
108.	Təbii kasni inulini	“Təbii kasni inulini bağırsağın peristaltikasını artırmaqla normal bağırsaq fəaliyyətinə kömək edir.”	- İstehlakçıya gün ərzində 12 q kasni inulini qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Bəyan yalnız gün ərzində ən azı 12 q təbii kasni inulini, monosaxaridlərin (<10%), disaxaridlərin, inulin tipli fruktanların və kasnıdan ekstraksiya edilmiş inulindən ibarət (orta polimerləşmə dərəcəsi ≥ 9) fraksiyalaşdırılmamış qarışığı təmin edən qida məhsulu üçün istifadə edilə bilər.	Bağırsağın normal fəaliyyətinin dəstəklənməsi
109.	Niasin	“Niasin normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan niasinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası
110.	Niasin	“Niasin sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan niasinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir sisteminin fəaliyyəti
111.	Niasin	“Niasin normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan niasinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal psixoloji fəaliyyətə faydası
112.	Niasin	“Niasin normal selikli qişanın müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan niasinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dəri və selikli qişanın müdafiəsi
113.	Niasin	“Niasin normal dərinin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan niasinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə”	Normal dəri və selikli qişanın müdafiəsi

			qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	
114.	Niasin	“Niasin yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan niasinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması
115.	Həzm olunmayan karbohidratlar	“Şəkər əvəzinə tərkibində “istifadə olunan həzm olunmayan karbohidratın adı” olan qida məhsulları/içkilərin istehlakından sonra şəkər tərkibli qida məhsulları/içkilərlə müqayisədə qanda qlükozanın səviyyəsinin daha az artmasına səbəb olur.”	- Bu bəyan yalnız tərkibindəki şəkər həzm olunmayan karbohidratla, yəni nazik bağırsaq tərəfindən sorulmayan və ya həzm olunmayan karbohidratla əvəz edilən qida məhsullarında istifadə olunur. - Qida məhsulunda olan şəkərin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən şəkərlə bağlı “azaldılmış” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Qanda qlükozanın səviyyəsi
116.	Fermentləşdirilməyən karbohidratlar	Fermentləşdirilən karbohidratlar əvəzinə tərkibində “istifadə olunan fermentləşdirilməyən karbohidratın adı” olan qida məhsulları/ içkilərin qəbulu diş mineralının qorunmasına kömək edir.”	- Bu bəyan tərkibindəki fermentləşən karbohidratların fermentləşməyən karbohidratlarla əvəzlənməsi yolu ilə qida məhsulları və ya içkilərin qəbulu zamanı və sonrakı 30 dəqiqə ərzində diş ərpi pH-nı 5,7 -dən aşağı salmayan məhsullarda istifadə edilir. pH in vivo və ya in situ şəraitdə telemetriya testləri vasitəsilə, bakterial fermentasiya yolu ilə müəyyən edilir. - Fermentləşən karbohidratların qəbulu zamanı və ondan sonra 30 dəqiqə ərzində diş ərpi pH-nı 5,7-dən aşağı salır, pH in vivo və ya in situ şəraitdə telemetriya testləri vasitəsilə, bakterial fermentasiya yolu ilə müəyyən edilir.	Diş minerallarının qorunması
117.	Yulaf dənli lifi	“Yulaf dənli lifi bağırsağın	- Qida məhsulunda olan lifin miqdarı Azərbaycan	Bağırsağın normal

		peristaltikasını artırmaqla bağırsağın normal fəaliyyətinə kömək edir.”	Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən "yüksək lif" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	fəaliyyətinin dəstəklənməsi
118.	Olein turşusu	“Rasionda doymuş yağların doymamış yağlarla əvəz edilməsi qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir. Olein turşusu doymamış yağdır.”	- Qida məhsulunda olan doymamış yağın miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən "yüksək doymamış yağ" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Qanda LDL-xolesterinin normal qatılıqda saxlanılması
119.	Zeytun yağı polifenolları	“Zeytun yağı polifenolları qan lipidlərini oksidləşdirici stressdən qorumağa kömək edir.”	- Bəyan yalnız hər 20 q zeytun yağında ən azı 5 mq hidrokstirozol və onun törəmələri (məsələn, oleuropein kompleksi və tirozol) olan zeytun yağı üçün istifadə edilə bilər. - İstehlakçıya gün ərzində 20 q zeytun yağı qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	LDL hissəciklərinin oksidləşdirici zədələnmədən qorunması
120.	Pantoten turşusu	“Pantoten turşusu normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan pantoten turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Enerji yaranma mübadiləsi
121.	Pantoten turşusu	“Pantoten turşusu steroid hormonların, D vitamininin və bəzi neyrotransmitterlərin normal sintezi və mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan pantoten turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Steroid hormonların, D vitamininin və bəzi neyrotransmitterlərin sintezi və mübadiləsi
122.	Pantoten turşusu	“Pantoten turşusu yorğunluq və əzginliyin azalmasına	- Qida məhsulunda olan pantoten turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə”	Yorğunluq və əzginliyin

		kömək edir.”	qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	azaldılması
123.	Pantoten turşusu	“Pantoten turşusu normal zehni fəaliyyətə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan pantoten turşusunun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Zehni fəaliyyət
124.	Pektinlər	“Pektinlər qanda xolesterinin normal səviyyədə saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmində 6 q pektin olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 6 q pektin qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Udmaqda çətinlik çəkən şəxslərdə və ya kifayət qədər maye ilə qəbul edilmədiyi hallarda boğulma təhlükəsi barədə xəbərdarlıq edilməli və maddənin mədəyə çatmasını təmin etmək üçün bol su ilə qəbul edilməsi haqqında tövsiyə verilməlidir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
125.	Pektinlər	“Pektinlər qida qəbulundan sonra qanda qlükozanın artmasının qarşısını alır.”	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmində 10 q pektin olmalıdır. - İstehlakçıya qidanın bir hissəsi kimi gün ərzində 10 q pektin qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Udmaqda çətinlik çəkən şəxslərdə və ya kifayət qədər maye ilə qəbul edilmədiyi hallarda boğulma təhlükəsi barədə xəbərdarlıq edilməli və maddənin mədəyə çatmasını təmin etmək üçün bol su ilə qəbul edilməsi haqqında tövsiyə verilməlidir.	Qida qəbulundan sonra qlükemik reaksiyaların azaldılması
126.	Fosfor	“Fosfor normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan fosforun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Enerji yaranma mübadiləsi
127.	Fosfor	“Fosfor hüceyrə	- Qida məhsulunda olan fosforun miqdarı ən azı	Hüceyrə

		membranlarının normal fəaliyyətinə kömək edir.”	Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	membranlarının fəaliyyəti
128.	Fosfor	“Fosfor normal sümüklərin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan fosforun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal sümük və dişlərə faydası
129.	Fosfor	“Fosfor normal dişlərin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan fosforun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal sümük və dişlərə faydası
130.	Bitki sterolları və bitki stanolları	“Bitki sterolları və ya stanolları qanda xolesterinin normal səviyyəsinin saxlanmasına kömək edir.”	- İstehlakçıya gün ərzində 0,8 q bitki sterolu və ya stanolu qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Qanda xolesterinin normal qatılıqda saxlanması
131.	Kalium	“Kalium sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kaliumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Əzələ və sinir funksiyası
132.	Kalium	“Kalium normal əzələ funksiyasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kaliumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Əzələ və sinir funksiyası
133.	Kalium	“Kalium normal qan təzyiqinin saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan kaliumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qan təzyiqi
134.	Zülal	“Zülal əzələ kütləsinin artmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan zülalın miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65	Əzələ kütləsinin artırılması və saxlanması

			nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən vitaminlər və (və ya) minerallarla bağlı “mənbə” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	
135.	Zülal	“Zülal əzələ kütləsinin saxlanmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan zülalın miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən vitaminlər və (və ya) minerallarla bağlı “mənbə” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Əzələ kütləsinin artırılması və saxlanması
136.	Zülal	“Zülal normal sümüklərin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan zülalın miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən vitaminlər və (və ya) minerallarla bağlı “mənbə” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Normal sümüklərə faydası
137.	Davamlı nişasta	“Qidada həzm olunan nişastaları davamlı nişasta ilə əvəz etmək, qida qəbulundan sonra qanda qlükoza artımını azaltmağa kömək edir.”	- Bəyan yalnız həzm oluna bilən nişastanın davamlı nişasta ilə əvəz edildiyi qida məhsulları üçün istifadə oluna bilər, bu zaman davamlı nişasta ümumi nişastanın ən azı 14%-ni təşkil etməlidir.	Qida qəbulundan sonra qlikemik reaksiyaların azaldılması
138.	Yavaş həzm edilən nişasta	“Tərkibində yavaş həzm olunan nişasta (YHN) miqdarı yüksək olan məhsulların qəbulundan sonra qlükozanın	- Qida məhsulunda olan həzm olunan karbohidratlar ümumi enerjinin ən azı 60%-ni təmin etməli və bu karbohidratların ən azı 55%-i həzm olunan nişasta (ən azı 40%-i YHN) olmalıdır.	Qanda qlükozanın səviyyəsi

		qanda konsentrasiyası tərkibində YHN miqdarı az olan digər məhsulların qəbuluna nisbətən daha az artır.”		
139.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin (B ₂ vitamini) normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası
140.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir sisteminin normal fəaliyyətinə faydası
141.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin (B ₂ vitamini) normal selikli qişanın müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dəri və selikli qişanın müdafiəsi
142.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin (B ₂ vitamini) normal qırmızı qan hüceyrələrinin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal qırmızı qan hüceyrələrinin müdafiəsi
143.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin (B ₂ vitamini) normal dərinin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dəri və selikli qişanın müdafiəsi
144.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin (B ₂ vitamini) normal görmə qabiliyyətinin müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal görmə qabiliyyətinə faydası
145.	Riboflavin	“Riboflavin (B ₂ vitamini)	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı	Dəmirin normal

	(B ₂ vitamini)	dəmirin normal mübadiləsinə kömək edir.”	Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	mübadiləsinə faydası
146.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin (B ₂ vitamini) hüceyrələrin oksidləşdirici stresdən qorunmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT, zülal və lipidlərin oksidləşdirici zədələnmədən müdafiəsi
147.	Riboflavin (B ₂ vitamini)	“Riboflavin (B ₂ vitamini) yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan riboflavinin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması
148.	Çovdar lifi	“Çovdar lifi bağırsağın normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan lifin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “yüksək lif” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Bağırsağın normal fəaliyyətinin dəstəklənməsi
149.	Selen	“Selen normal spermatogeneza kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan selenin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Spermatogenez
150.	Selen	“Selen normal saçın müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan selenin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal saçın müdafiəsi
151.	Selen	“Selen normal dırnaqların müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan selenin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum	Normal dırnaqların müdafiəsi

			miqdara uyğun olmalıdır.	
152.	Selen	“Selen immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan selenin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin normal fəaliyyətinə faydası
153.	Selen	“Selen normal tiroid funksiyasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan selenin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Tiroid funksiyası
154.	Selen	“Selen hüceyrələrin oksidləşdirici stressdən qorunmasına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan selenin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT, zülal və lipidlərin oksidləşdirici zədələnmədən müdafiəsi
155.	Şəkər əvəzediciləri, məsələn, intensiv şirinləşdiricilər; ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloza və polidekstroza; D-taqatoza və izomaltuloza	“Şəkər əvəzinə “şəkər əvəzləyicisi” ehtiva edən qida məhsullarının/içkilərin qəbulundan sonra şəkər tərkibli qida məhsulları (və ya) içkilərlə müqayisədə qanda qlükoza səviyyəsinin daha az səviyyədə artmasına səbəb olur.” *D-taqatoza və izomaltuloza “digər şəkərlər” kimi ifadə edilir.	- Bəyana cavab vermək üçün qida məhsullarında və ya içkilərdə şəkər intensiv şirinləşdiricilər, ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloza və ya polidekstroza və ya onların birləşməsi kimi şəkər əvəzediciləri ilə əvəz edilməli, beləliklə: - Qida məhsulunda və ya içkilərdə olan şəkərin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etiketlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “azaldılmış” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalı, nutriyentin adı və bəyanda göstərilən miqdarda azaldılmış şəkər ehtiva etməlidir. - D-taqatoza və izomaltuloza istifadə edildikdə Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65	Qida qəbulundan sonra qlikemik reaksiyaların azaldılması

			nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “azaldılmış” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalı, nutriyentin adı və bəyanda göstərilən miqdarda “azaldılmış” bəyanına uyğun olmalı və digər şəkərlərin ekvivalent miqdarını əvəz etməlidir.	
156.	Şəkər əvəzədiciləri, məsələn, intensiv şirinləşdiricilər; ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloza və polidekstroza; D-taqatoza və izomaltuloza	“Şəkər əvəzinə “şəkər əvəzləyicisinin adı” olan qida məhsullarının/içkilərin istehlakı diş mineralizasiyasının müdafiəsinə kömək edir.” *D-taqatoza və izomaltuloza “digər şəkərlər” kimi ifadə edilir.	- Qida məhsullarında və ya içkilərdə şəkər (diş ərpi pH-ı 5,7-dən aşağı salır) intensiv şirinləşdiricilər, ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloza və ya polidekstroza və ya onların birləşməsi ilə əvəz edilir. - Belə məhsullar və ya içkilər həm qəbul edildiyi zaman, həm də qida və ya içki qəbulundan sonra 30 dəqiqə ərzində diş ərpi pH-nı 5.7-dən aşağı salmayan miqdarda olmalıdır.	Dişin demineralizasiyasını azaltmaqla, dişin mineralizasiyasının müdafiəsi
157.	Şəkərsiz saqqız	"Şəkərsiz saqqız dişlərin mineralizasiyasının müdafiəsinə kömək edir."	- Saqqızdakı şəkərin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “şəkərsiz” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır; - İstehlakçıya qida və içki qəbulundan sonra ən azı 20 dəqiqə çeynəməklə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Diş mineralizasiyasının müdafiəsi
158.	Şəkərsiz saqqız	“Şəkərsiz saqqız diş ərpi turşularının neytrallaşdırılmasına kömək edir.”	- Saqqızdakı şəkərin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “şəkərsiz” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır;	Diş ərpi turşularının neytrallaşdırılması

			- İstehlakçıya qida və içki qəbulundan sonra ən azı 20 dəqiqə çeynəməklə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	
159.	Şəkərsiz saqqız	“Şəkərsiz saqqız ağız quruluşunun azalmasına kömək edir.”	- Saqqızdakı şəkərin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “şəkərsiz” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır; - İstehlakçıya ağızda quruluq hiss edildiyində istifadə etməklə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Ağız quruluşunun azaldılması
160.	Tərkibində karbamid olan şəkərsiz saqqız	“Tərkibində karbamid olan şəkərsiz saqqız diş ərpi turşularını karbamidsiz şəkərsiz saqqızlardan daha effektiv şəkildə neytrallaşdırır.”	- Saqqızdakı şəkərin miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən “şəkərsiz” qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır; - Şəkərsiz saqqızın hər bir dənəsində ən az 20 mq karbamid olmalıdır. - İstehlakçıya qida və içki qəbulundan sonra ən azı 20 dəqiqə çeynəməklə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Diş ərpi turşularının neytrallaşdırılması
161.	Tiamin (B ₁ vitamini)	“Tiamin (B ₁ vitamini) normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan tiaminin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Enerji yaranma mübadiləsi
162.	Tiamin (B ₁ vitamini)	“Tiamin (B ₁ vitamini) ürəyin normal fəaliyyətinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan tiaminin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Ürəyin fəaliyyəti
163.	Tiamin (B ₁ vitamini)	“Tiamin (B ₁ vitamini) sinir sisteminin normal fəaliyyətinə	- Qida məhsulunda olan tiaminin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə”	Sinir sisteminin fəaliyyəti

		kömək edir.”	qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	
164.	Tiamin (B ₁ vitamini)	“Tiamin (B ₁ vitamini) normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan tiaminin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal psixoloji fəaliyyətə faydası
165.	A vitamini	“A vitamini normal dəmir mübadiləsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan A vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Dəmirin mübadiləsi
166.	A vitamini	“A vitamini normal selikli qişanın müdafiəsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan A vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dəri və selikli qişanın müdafiəsi
167.	A vitamini	"A vitamini normal dərinin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan A vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dəri və selikli qişanın müdafiəsi
168.	A vitamini	"A vitamini normal görmə qabiliyyətinin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan A vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal görmə qabiliyyətinə faydası
169.	A vitamini	"A vitamini immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan A vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin normal fəaliyyətinə faydası
170.	A vitamini	“A vitamininin hüceyrələrin differensiasiyasında rolu var.”	- Qida məhsulunda olan A vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hüceyrələrin differensiasiyası

171.	B ₁₂ vitamini	"B ₁₂ vitamini normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Enerji yaranma mübadiləsi
172.	B ₁₂ vitamini	"B ₁₂ vitamini sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Nevroloji və psixoloji fəaliyyətə faydası
173.	B ₁₂ vitamini	"B ₁₂ vitamini homosisteinin normal mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Homosisteinin normal mübadiləsinə faydası
174.	B ₁₂ vitamini	"B ₁₂ vitamini normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Nevroloji və psixoloji fəaliyyətə faydası
175.	B ₁₂ vitamini	"B ₁₂ vitamini normal qırmızı qan hüceyrələrinin yaranmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qırmızı qan hüceyrələrinin yaranması
176.	B ₁₂ vitamini	"B ₁₂ vitamini immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin normal fəaliyyəti
177.	B ₁₂ vitamini	"B ₁₂ vitamini yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması
178.	B ₁₂ vitamini	" B ₁₂ vitamininin hüceyrə bölünməsində rolu var."	- Qida məhsulunda olan B ₁₂ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə"	Hüceyrə bölünməsi

			qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	
179.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini homosisteinin normal mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Homosisteinin normal mübadiləsinə faydası
180.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası
181.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir sisteminin fəaliyyəti
182.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini sisteinin normal sintezinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sisteinin normal sintezinə faydası
183.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini normal zülal və qlikogen mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Zülal və qlikogen mübadiləsi
184.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal psixoloji fəaliyyətə faydası
185.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini normal qırmızı qan hüceyrələrinin yaranmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qırmızı qan hüceyrələrinin yaranması

186.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin normal fəaliyyəti
187.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması
188.	B ₆ vitamini	"B ₆ vitamini hormonal fəallığın tənzimlənməsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan B ₆ vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hormonal fəallığın tənzimlənməsi
189.	C vitamini	"C vitamini intensiv fiziki məşq zamanı və sonrası immun sisteminin normal fəaliyyətinin müdafiəsinə kömək edir."	- Bəyan yalnız gündəlik 200 mq C vitamini qəbulunu təmin edən qida məhsulu üçün istifadə edilə bilər; - İstehlakçıya gün ərzində C vitamininin tövsiyə olunan gündəlik miqdarına əlavə olaraq daha 200 mq C vitamini qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Fiziki məşq zamanı və sonrası immun sisteminin normal fəaliyyəti
190.	C vitamini	"C vitamini qan damarlarının normal fəaliyyəti üçün zəruri olan normal kollagenin yaranmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Kollagen yaranması
191.	C vitamini	"C vitamini sümüklərin normal fəaliyyəti üçün zəruri olan normal kollagenin yaranmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Kollagen yaranması
192.	C vitamini	"C vitamini qığırdaqların normal fəaliyyəti üçün zəruri olan normal kollagenin yaranmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Kollagen yaranması
193.	C vitamini	"C vitamini diş ətinin normal	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı	Kollagen yaranması

		funksiyası üçün zəruri olan normal kollagenin yaranmasına kömək edir."	Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	
194.	C vitamini	"C vitamini dərinin normal fəaliyyəti üçün zəruri olan normal kollagenin yaranmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Kollagen yaranması
195.	C vitamini	"C vitamini dişlərin normal fəaliyyəti üçün zəruri olan normal kollagenin yaranmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Kollagen yaranması
196.	C vitamini	"C vitamini normal enerji yaranma mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal enerji yaranma mübadiləsinə faydası
197.	C vitamini	"C vitamini sinir sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sinir sisteminin fəaliyyəti
198.	C vitamini	"C vitamini normal psixoloji fəaliyyətə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal psixoloji fəaliyyətə faydası
199.	C vitamini	"C vitamini immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmun sisteminin normal fəaliyyətinə faydası
200.	C vitamini	"C vitamini yorğunluq və əzginliyin azalmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum	Yorğunluq və əzginliyin azaldılması

			miqdara uyğun olmalıdır.	
201.	C vitamini	"C vitamini hüceyrələrin oksidləşdirici stressdən qorunmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT, zülal və lipidlərin oksidləşdirici zədələnmədən müdafiəsi
202.	C vitamini	"C vitamini E vitamininin reduksiya edilmiş formasının bərpasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	E vitamininin reduksiya edilmiş formasının bərpası
203.	C vitamini	"C vitamini dəmirin sorulmasını artırır."	- Qida məhsulunda olan C vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qeyri-hem dəmirin sorulması
204.	D vitamini	"D vitamini kalsium və fosforun normal sorulmasına (istifadəsinə) kömək edir."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Kalsium və fosforun normal sorulması və istifadəsi, habelə qanda kalsiumun qatılığının normada saxlanması
205.	D vitamini	"D vitamini qanda kalsiumun miqdarını normal səviyyədə saxlamağa kömək edir."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Kalsium və fosforun normal sorulması və istifadəsi, habelə qanda kalsiumun qatılığının normada saxlanması
206.	D vitamini	"D vitamini normal sümüklərin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sümük və dişlərin müdafiəsi

207.	D vitamini	"D vitamini normal əzələ funksiyasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal əzələ funksiyasına faydası
208.	D vitamini	"D vitamini normal dişlərin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sümük və dişlərin müdafiəsi
209.	D vitamini	"D vitamini immun sisteminin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	İmmunitet sisteminin normal fəaliyyəti və iltihaba cavab reaksiyası
210.	D vitamini	"D vitamininin hüceyrələrin bölünməsində rolu var."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Hüceyrələrin bölünməsi
211.	E vitamini	"E vitamini hüceyrələrin oksidləşdirici stresdən qorunmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan E vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT, zülal və lipidlərin oksidləşdirici zədələnmədən müdafiəsi
212.	K vitamini	"K vitamini normal qan laxtalanmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan K vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Qan laxtalanması
213.	K vitamini	"K vitamini normal sümüklərin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan K vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sümüklərin müdafiəsi
214.	Qoz	"Qoz qan damarlarının	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmində 30 q	Endoteldən asılı

		elastikliyinin inkişafına kömək edir."	qoz olmalıdır; - İstehlakçıya gün ərzində 30 q qoz qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	vazodilatasiyanın (əzələlərin rahatlaşması ilə damar genişlənməsi) inkişafı
215.	Su	"Su normal fiziki və koqnitiv fəaliyyətin müdafiəsinə kömək edir."	- İstehlakçıya gün ərzində bütün mənbələrdən ən azı 2,0 L su qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. —Bəyan təbii mineral sular və içməli sular üçün tələblərə cavab verən su üçün istifadə edilir.	Normal fiziki və koqnitiv fəaliyyətin müdafiəsi
216.	Su	"Su bədən temperaturunun normal tənzimlənməsinə kömək edir."	- İstehlakçıya gün ərzində bütün mənbələrdən ən azı 2,0 L su qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. —Bəyan təbii mineral sular və içməli sular üçün tələblərə cavab verən su üçün istifadə edilir.	Normal termotənzimlənməni n müdafiəsi
217.	Buğda kəpəyi lifi	"Buğda kəpəyi lifi qida məhsulunun bağırsaqdan keçməsinə sürətləndirməyə kömək edir."	—Qida məhsulunda olan lifin miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş "Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar"da göstərilən "yüksək lif" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində ən azı 10 q buğda kəpəyi lifi qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Bağırsaq keçiriciliyi müddətinin azaldılması
218.	Buğda kəpəyi lifi	"Buğda kəpəyi lifi bağırsağın peristaltikasını artırmaqla normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan lifin miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş "Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar"da göstərilən "yüksək lif" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Bağırsağın normal fəaliyyətinin dəstəklənməsi
219.	Sink	"Sink normal	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara	Turşu-qələvi

		turşu-qələvi mübadiləsinə kömək edir."	4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	mübadiləsi
220.	Sink	"Sink normal karbohidrat mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal karbohidrat mübadiləsi
221.	Sink	"Sink normal koqnitiv funksiyaya kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Koqnitiv funksiya
222.	Sink	"Sink normal DNT sintezinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT sintezi və hüceyrələrin bölünməsi
223.	Sink	"Sink normal nəsil vermə qabiliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Nəsil vermə qabiliyyəti
224.	Sink	"Sink makronutrientlərin normal mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Makronutrientlərin normal mübadiləsinə faydası
225.	Sink	"Sink yağ turşularının normal mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal serum testesteron qatılığının saxlanması
226.	Sink	"Sink A vitamininin normal mübadiləsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun	A vitamininin mübadiləsi

			olmalıdır.	
227.	Sink	"Sink normal zülal sintezinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal zülal sintezinə faydası
228.	Sink	"Sink normal sümüklərin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Sümüklərin müdafiəsi
229.	Sink	"Sink normal saçın müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal saçın müdafiəsi
230.	Sink	"Sink normal dırnaqların müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dırnaqların müdafiəsi
231.	Sink	"Sink normal dərinin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal dərinin müdafiəsi
232.	Sink	"Sink qanda testosteronun normal səviyyəsini saxlamağa kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Nəsil vermə qabiliyyəti
233.	Sink	"Sink normal görmə qabiliyyətinin müdafiəsinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	Normal görmə qabiliyyətinə faydası
234.	Sink	"Sink immun sisteminin	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara	İmmun sisteminin

		normal fəaliyyətinə kömək edir."	4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	fəaliyyəti
235.	Sink	"Sink hüceyrələrin oksidləşdirici stressdən qorunmasına kömək edir."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT, zülal və lipidlərin oksidləşdirici zədələnmədən müdafiəsi
236.	Sink	"Sinkin hüceyrələrin bölünməsində rolu var."	- Qida məhsulunda olan sinkin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.	DNT sintezi və hüceyrələrin bölünməsi
237.	Gavalı (<i>Prunus domestica</i> L.) bitki növündən əldə edilən qurudulmuş gavalı	"Quru gavalı bağırsağın normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmində 100 q gavalı olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində ən az 100 q quru gavalı qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Bağırsağın normal fəaliyyətinin dəstəklənməsi
238.	Şəkər çuğunduru lifi	"Şəkər çuğunduru lifi bağırsağın peristaltikasını artırmaqla normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan lifin miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş "Qida məhsullarının etiketlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar"da göstərilən "yüksək lif" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.	Bağırsağın normal fəaliyyətinin dəstəklənməsi
239.	Yenidən formullaşdırılan alkoqolsuz, turş içki: -hər 100 ml-də ən çoxu 1 q	"Şəkər tərkibli turş içkilərin (xüsusilə 100 ml-də 8-12 q şəkər olan sərinləşdirici alkoqolsuz içkilər) yenidən formullaşdırılan içkilərlə əvəz edilməsi	- Yenidən formullaşdırılan içkilər məhsula dair verilən tərkibə uyğun olmalıdır.	Dişlərin mineralizasiyasının müdafiəsi

	fermentasiya olunan karbohidrat (poliollar istisna olmaqla, şəkərlər və digər karbohidratlar) aşkar olunan -hər 1 mol turşuluq tənzimləyicisi üçün 0,3 - 0,8 mol arasında kalsium ehtiva edən, pH 3,7-4,0 arasında olan məhsullar	mineralizasiyasının müdafiəsinə kömək edir.”		
240.	Suda həll olan pomidor konsentratı (WSTC I və II)	“Suda həll olan pomidor konsentratı (WSTC I və II) sağlam qan dövranına yardımçı olan normal trombosit aqreqasiyasının müdafiəsinə kömək edir.”	- İstehlakçıya gün ərzində ən çox 250 ml-də 3 q WSTC I və ya 150 mq WSTC II ehtiva edən meyvə suları, aromalı içkilər və ya yoqurt içkiləri (yüksək temperaturda pastemizə edilməyən) istehlak etdikdə, yaxud 3 q WSTC I və ya 150 mq WSTC II ehtiva edən bioloji aktiv qida məhsullarını 1 stəkan su və ya digər mayelərlə qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.	Normal trombosit aqreqasiyasının müdafiəsinin dəstəklənməsi
241.	Probiotik mikroorqanizm	“Bu qida məhsulunda probiotik mikroorqanizmlər var. Probiotik mikroorqanizmlər həzm sistemini tənzimləməyə kömək edir və immun sistemini dəstəkləyir.”	- Qida məhsulunda ən azı $1,0 \times 10^6$ KƏGV/q canlı probiotik mikroorqanizmlər olmalıdır.	Həzm sisteminin tənzimlənməsi və immun sisteminin dəstəklənməsi
242.	Prebiotik komponent	“Bu qida məhsulunda prebiotik komponent var.	- Qida məhsulunda olan prebiotik komponentin miqdarı ən azı 1,25 q/porsiya, ən çoxu isə 3,75 q/porsiya olmalıdır.	Bağırsaqda probiotik mikroorqanizmlərin

		Prebiotik maddələr həzm sistemini tənzimləməyə və immun sisteminin müdafiəsinə kömək edən bağırsaqda probiotik mikroorqanizmlərin inkişafı və yaşamasını dəstəkləyir.”	- Gözlənilən effektin əldə olunması üçün qida məhsulunun etiketində prebiotik komponentin istehlakının gün ərzində ən azı 5 q olması qeyd edilir.	inkişafının və yaşamasının dəstəklənməsi
--	--	---	--	---

“Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair qaydalar”a 2 nömrəli Əlavə

Sağlamlığa mənfi təsir riskinin azalması ilə bağlı sağlamlıq bəyanlarının siyahısı

Sıra №-si	Nutrient, digər maddə, qida məhsulu və ya qida məhsulu qrupu	Bəyan	Bəyan şərti
1.	Arpa beta-qlükanları	“Arpa beta-qlükanları qanda xolesterini azaldır/aşağı salır. Yüksək xolesterin ürək-damar sisteminin fəaliyyətinə mənfi təsir edir.”	- İstehlakçıya gün ərzində 3 q arpa beta-qlükanı qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Qida məhsulunun bir porsiyasında ən azı 1 q arpa beta-qlükanı olmalıdır.
2.	100% ksilitol ilə şirənləşdirilmiş saqqız	“100% ksilitol ilə şirənləşdirilmiş saqqız diş ərpinə azaldır. Diş ərpinin artması uşaqlarda kariyə əmələ gəlməsi üçün risk faktorudur”.	- İstehlakçıya gün ərzində ən azı 3 dəfə yeməkdən sonra 2-3 q 100% ksilitol ilə şirənləşdirilmiş saqqızın çeynənməsi ilə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.
3.	Yulaf beta-qlükanı	“Yulaf beta-qlükanı qanda xolesterini azaldır/aşağı salır. Yüksək xolesterin ürək-damar sisteminin sağlamlığına mənfi təsir edir.”	- İstehlakçıya gün ərzində 3 q yulaf beta-qlükanı qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. - Qida məhsulunun bir porsiyasında ən azı 1 q yulaf beta-qlükanı olmalıdır.
4.	Bitki mənşəli stanol efirləri	“Bitki mənşəli stanol efirləri qanda xolesterini azaldır/aşağı salır. Yüksək xolesterin ürək-damar sisteminin sağlamlığına mənfi təsir edir.”	- İstehlakçıya gün ərzində 1,5-3 q bitki mənşəli stanol qəbul etməklə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. Yalnız spred, kərə yağı, süd məhsulları, mayonez və salat sousları üçün təsirin ölçüsü göstərilir. - Faydalı təsirin ölçüsü göstərildikdə xolesterini "7% - 10%"

			aralığında azaldan qida məhsulları gündəlik 1,5-2,4 q bitki stanollarını, xolesterini "10 -12,5%" aralığında azaldan qida məhsulları isə gündəlik 2,5-3 q bitki stanollarını təmin etməlidir. - İstehlakçıya "2-3 həftədən sonra" təsir əldə ediləcəyi bildirilir.
5.	Bitki sterolları/bitki stanol efirləri	"Bitki sterolları və bitki stanol efirləri qanda xolesterini azaldır/aşağı salır. Yüksək xolesterin ürək-damar sisteminin sağlamlığına mənfi təsir edir."	- İstehlakçıya gün ərzində 1,5-3 q bitki mənşəli stanol qəbul etməklə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. Yalnız spred, kərə yağı, süd məhsulları, mayonez və salat sousları üçün təsirin ölçüsü göstərilir. - Faydalı təsirin ölçüsü göstərildikdə xolesterini "7% - 10%" aralığında azaldan qida məhsulları gündəlik 1,5-2,4 q bitki stanollarını, xolesterini "10 -12,5%" aralığında azaldan qida məhsulları isə gündəlik 2,5-3 q bitki stanollarını təmin etməlidir. - İstehlakçıya "2-3 həftədən sonra" təsir əldə ediləcəyi bildirilir.
6.	Bitki sterolları: bitkilərdən ekstraksiya edilən, sərbəst və ya qida əhəmiyyətli yağ turşuları ilə efirləşdirilmiş sterollar	"Bitki sterolları qanda xolesterini azaldır/aşağı salır. Yüksək xolesterin ürək-damar sisteminin sağlamlığına mənfi təsir edir."	- İstehlakçıya gün ərzində 1,5-3 q bitki mənşəli stanol qəbul etməklə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir. Yalnız spred, kərə yağı, süd məhsulları, mayonez və salat sousları üçün təsirin ölçüsü göstərilir. - Faydalı təsirin ölçüsü göstərildikdə xolesterini "7% - 10%" aralığında azaldan qida məhsulları gündəlik 1,5-2,4 q bitki stanollarını, xolesterini "10 -12,5%" aralığında azaldan qida məhsulları isə gündəlik 2,5-3 q bitki stanollarını təmin etməlidir. - İstehlakçıya "2-3 həftədən sonra" təsir əldə ediləcəyi bildirilir.
7.	Şəkərsiz saqqız	"Şəkərsiz saqqız diş ərpi turşularını neytrallaşdırmağa kömək edir. Diş ərpi	- İstehlakçıya gün ərzində ən azı 3 dəfə yeməkdən sonra 2-3 q şəkərsiz saqqızı 20 dəqiqə çeynəməklə faydalı təsir əldə

		turşuları diş kariyesinin inkişafı üçün risk faktorudur”.	ediləcəyi bildirilir.
8.	Şəkərsiz saqqız	“Şəkərsiz saqqız dişlərin demineralizasiyasını azaltmağa kömək edir. Dişlərin demineralizasiyası diş kariyesinin inkişafı üçün risk faktorudur.”	- İstehlakçıya gün ərzində ən azı 3 dəfə yeməkdən sonra 2-3 q şəkərsiz saqqızı 20 dəqiqə çeynəməklə faydalı təsir əldə ediləcəyi bildirilir.
9.	Kalsium və D vitamini	“Kalsium və D vitamini qadınlarda postmenopauza dövründə sümük minerallarının itkisini azaldır. Sümüyün mineral konsentrasiyasının aşağı olması osteoporozla əlaqəli sümük qırıqları üçün risk faktorudur.”	- Bu bəyan yalnız 50 yaş və yuxarı qadınlar üçün nəzərdə tutulmuş, gündəlik porsiyada ən azı 400 mq kalsium və 15 µg D vitamini olan bioloji aktiv qida məhsullarında istifadə olunur. - İstehlakçıya bütün mənbələrdən gündəlik ən azı 1200 mq kalsium və ən azı 20 µg D vitamini qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.
10.	Kalsium	“Kalsium qadınlarda postmenopauza dövründə sümük minerallarının itkisini azaldır. Sümüyün mineral konsentrasiyasının aşağı olması osteoporozla əlaqəli sümük qırıqları üçün risk faktorudur.”	- Bu bəyan yalnız 50 yaş və yuxarı qadınlar üçün nəzərdə tutulmuş, gündəlik porsiyada ən azı 400 mq kalsium olan qida məhsullarında istifadə olunur. - İstehlakçıya bütün mənbələrdən gündəlik ən azı 1200 mq kalsium qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.
11.	D vitamini	“D vitamini əzələ zəifliyi ilə əlaqəli qamət pozulması riskini azaldır. 60 yaşdan yuxarı kişi və qadınlarda qeyri-düzgün qamət sümük qırıqları üçün risk faktorudur.”	- Bu bəyan yalnız 60 yaş və yuxarı kişilər və qadınlar üçün nəzərdə tutulmuş, gündəlik qəbuletmə dozasında ən azı 15 µg D vitamini təmin edən bioloji aktiv qida məhsulunda istifadə olunur. - İstehlakçıya istənilən mənbədən gün ərzində 20 µg D vitamini qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.
12.	Fol turşusu	“Əlavə fol turşusu qəbulu hamilə qadınlarda fol turşusu səviyyəsini artırır. Aşağı fol turşusu səviyyəsi dölənin inkişafında sinir borusunun qüsurları üçün risk faktorudur.”	- Bu bəyan yalnız gündəlik istehlakında ən azı 400 µg fol turşusu olan bioloji aktiv qida məhsulları üçün istifadə olunur. - Hamiləlik dövründə olan istehlakçıya hamiləlikdən ən azı 1 ay əvvəl və hamiləlikdən sonra 3 ay əlavə olaraq gün ərzində

			400 µq fol turşusu qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.
13.	Mono- və (və ya) poli-doymamış yağ turşuları	“Rasionda doymuş yağların doymamış yağlarla əvəz edilməsi qanda xolesterinin səviyyəsini azaldır/aşağı salır. Yüksək səviyyədə xolesterin ürək damarlarının daralmasının risk faktorudur.”	- Qida məhsulunda olan doymamış yağın miqdarı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən doymamış yağlarla bağlı "yüksək" qidalanma bəyanı şərtinə uyğun olmalıdır.

“Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına dair qaydalar”a 3 nömrəli Əlavə

Uşaqların inkişafı və sağlamlığı ilə bağlı sağlamlıq bəyanlarının siyahısı

Sıra №-si	Nutrient və ya digər maddə	Bəyan	Bəyan şərti
1.	Kalsium və D vitamini	“Kalsium və D vitamini uşaqlarda sümüklərin normal böyüməsi və inkişafı üçün lazımdır.”	- Qida məhsulunda olan kalsium və D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.
2.	Kalsium	“Kalsium uşaqlarda sümüklərin normal böyüməsi və inkişafı üçün lazımdır.”	- Qida məhsulunda olan kalsiumun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.
3.	Dokozaheksaen turşusu (DHT)	“Dokozaheksaen turşusu (DHT) qəbulu 12 aya qədər olan körpələrin normal görmə inkişafına kömək edir.”	- Bəyan 2 nömrəli qida formullarında istifadə edildikdə, qida məhsulunda DHT miqdarı ümumi yağ turşularının ən azı 0,3%-i qədər olmalıdır. - İstehlakçıya gün ərzində 100 mq DHT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.
4.	Dokozaheksaen turşusu (DHT)	“Dokozaheksaen turşusunun (DHT) ana tərəfindən qəbulu dölün və ana südü ilə qidalanan körpələrin beyinlərinin normal inkişafına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmnin ən azı 200 mq DHT ehtiva etməlidir. - Hamiləlik və ya laktasiya dövründə olan qadınlarda omega-3 yağ turşularının böyükölər üçün gündəlik qəbul miqdarına (məsələn, 250 mq DHT və EPT) əlavə olaraq 200 mq DHT qəbul etdikdə faydalı təsirin əldə olunacağı bildirilir.

5.	Dokozahexsaen turşusu (DHT)	“Dokozahexsaen turşusunun (DHT) ana tərəfindən qəbulu dölün və ana südü ilə qidalanan körpələrin gözünün normal inkişafına kömək edir.”	- Qida məhsulunun gündəlik qəbul edilən həcmi ən azı 200 mq DHT ehtiva etməlidir. - Hamiləlik və ya laktasiya dövründə olan qadınlarda omeqa-3 yağ turşularının böyükölər üçün gündəlik qəbul miqdarına (məsələn, 250 mq DHT və EPT) əlavə olaraq 200 mq DHT qəbul edildiyi halda faydalı təsirin əldə olunacağı bildirilir.
6.	Alfa-linolen turşusu (ALT) və linol turşusu (LT), əvəzolunmaz yağ turşuları	“Əvəzolunmaz yağ turşuları uşaqların normal böyüməsi və inkişafı üçün lazımdır.”	- İstehlakçıya gün ərzində 2 q alfa-linolen turşusu (ALT) və 10 q linol turşusu (LT) qəbul edildiyi halda faydalı təsirin əldə ediləcəyi bildirilir.
7.	Yod	“Yod uşaqların normal böyüməsinə kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan yodun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.
8.	Dəmir	“Dəmir uşaqların normal koqnitiv inkişafına kömək edir.”	- Qida məhsulunda olan dəmirin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.
9.	Fosfor	“Fosfor uşaqlarda normal böyümə və sümük inkişafı üçün lazımdır.”	- Qida məhsulunda olan fosforun miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.
10.	Zülal	“Zülal uşaqlarda normal böyümə və sümük inkişafı üçün vacibdir.”	- Qida məhsulunda olan zülalın miqdarı ən azı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin Kollegiyasının 2026-cı il 23 aprel tarixli 65 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Qida məhsullarının etikətlənməsində istifadə olunan qidalanma bəyanlarına dair qaydalar”da göstərilən zülalla bağlı “mənbə” ifadəsi tələbinə cavab verməlidir.
11.	D vitamini	“D vitamini uşaqlarda normal böyümə və sümük inkişafı üçün lazımdır.”	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən “mənbə” qidalanma

			bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.
12.	D vitamini	"D vitamini uşaqlarda immun sistemin normal fəaliyyətinə kömək edir."	- Qida məhsulunda olan D vitamininin miqdarı ən azı Qaydalara 4 nömrəli Əlavədə göstərilən "mənbə" qidalanma bəyanı üçün müəyyənləşdirilən minimum miqdara uyğun olmalıdır.

“Qida məhsullarının etikətlənməsində
istifadə olunan sağlamlıq bəyanlarına
dair qaydalar” a 4 nömrəli Əlavə

Vitaminlər və minerallar üçün gündəlik istinad istehlak normaları

Sıra №-si	Vitamin və ya mineralın adı	İstinad istehlak norması ⁽¹⁾	“Mənbə” qidalanma bəyanı üçün minimum miqdar	
			Qida məhsulları, o cümlədən süd və süd məhsulları (hər 100 ml və ya 100 q məhsulda və ya 1 porsiyalıq məhsulda)	İçkilər (hər 100 ml və ya 100 q məhsulda)
1	2	3	4	5
1.	A vitamini (µg)	800	120	60
2.	D vitamini (µg)	5	0,75	0,38
3.	E vitamini (mg)	12	1,8	0,9
4.	K vitamini (µg)	75	11,25	5,63
5.	C vitamini (mg)	80	12	6
6.	B ₁ vitamini (tiamin) (mg)	1,1	0,17	0,08
7.	B ₂ vitamini (riboflavin) (mg)	1,4	0,21	0,11
8.	B ₃ vitamini (niasin) (mg)	16	2,4	1,2
9.	B ₆ vitamini (piridoksin) (mg)	1,4	0,21	0,11
10.	Fol turşusu (µg)	200	30	15
11.	B ₁₂ vitamini (µg)	2,5	0,38	0,19
12.	Biotin (µg)	50	7,5	3,75
13.	B ₅ vitamini (pantoten turşusu) (mg)	6	0,9	0,45
14.	Kalium (mg)	2 000	300	150
15.	Xlor (mg)	800	120	60
16.	Kalsium (mg)	800	120	60
17.	Fosfor (mg)	700	105	52,5
18.	Maqnezium (mg)	375	56,25	28,13
19.	Dəmir (mg)	14	2,1	1,05
20.	Sink (mg)	10	1,5	0,75
21.	Mis (mg)	1	0,15	0,075

22.	Manqan (mg)	2	0,3	0,15
23.	Flüor (mg)	3,5	0,53	0,26
24.	Selen (µg)	55	8,3	4,13
25.	Xrom (µg)	40	6	3
26.	Molibden (µg)	50	7,5	3,75
27.	Yod (µg)	150	22,5	11,25

⁽¹⁾ Müəyyən edilmiş istinad istehlak norması 4 yaşdan yuxarı sağlam uşaqlar və böyüklər üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Vitamin və mineralların “mənbə” qidalanma bəyanı üçün minimum miqdarlar ([4 nömrəli](#) Əlavədə 4-cü və 5-ci sütunda qeyd edilən miqdarlar) aşağıdakı tələblərə uyğun müəyyən edilmişdir:

- İçkilər istisna olmaqla, süd və süd məhsulları və digər qida məhsulları üçün 100 q və ya 100 ml məhsulun tərkibindəki bəyan edilən vitamin və mineralın miqdarı bu əlavədə göstərilən istinad istehlak normasının ən azı 15%-nə bərabərdir;
- İçkilər üçün, 100 ml məhsulun tərkibindəki vitamin və mineralların miqdarı bu əlavədə göstərilən istinad istehlak normasının ən azı 7,5%-nə bərabərdir;
- Qida məhsulu bir porsiyalıq qablaşdırmada olduqda, vitamin və mineralların miqdarı istinad istehlak normasının ən azı 15%-nə bərabərdir.