

О применении биологически активных добавок к пище

*«Питание является определяющим в обеспечении оптимального роста и развития человеческого организма, его трудоспособности, адаптации к воздействиям различных агентов внешней среды»
«Фактор питания оказывает определяющее влияние на длительность жизни и активную деятельность человека»*

Академик А.А. Покровский

По данным НИИ питания РАМН в настоящее время большинство жителей Российской Федерации имеют нарушения пищевого статуса (степени обеспеченности организма энергией и необходимыми пищевыми веществами). При этом наблюдается избыточное потребление животных жиров на фоне дефицита полиненасыщенных жирных кислот, полноценных (животных) белков, витаминов (С, В1, В2, А, бета-каротин, Е и другие), усугубляемое недостатком минеральных веществ (Са, F, Fe), микроэлементов (Se, Zn, I, P), пищевых волокон.

Даже в том случае, когда рацион питания сбалансирован по калорийности, дефицит по большинству витаминов составляет около 20 %.

Одним из важнейших слагаемых здоровья человека является питание.

Рацион питания современного человека не позволяет полностью удовлетворить его потребности в биологически активных веществах (витаминах, микро- и макроэлементах, биосорбентах и иных незаменимых микронутриентах), что приводит к повышению риска развития разнообразных патологий органов и систем организма.

Несбалансированность микронутриентного состава употребляемых в пищу продуктов связывают с неблагоприятными последствиями для здоровья, такими как развитие внутриутробных патологий плода, остеопороз, нарушение иммунной функции, когнитивной функции, а также развитием хронических заболеваний, в том числе определенных видов рака, возрастных заболеваний глаз, гипертонии, возможно, ишемической болезни сердца и инсульта.

Достаточное потребление микроэлементов (витаминов и минералов) требуется для всех процессов метаболизма, развития и роста, а также для обеспечения хорошего здоровья на протяжении всей жизни.

Не следует забывать, что в современном мире продукты питания подвергаются различным видам обработки - консервации, термическому воздействию, длительному хранению, перевозкам, что также весьма негативно сказывается на содержании в них биологически активных веществ.

В связи с этим необходимо дополнительное обогащение пищевых продуктов и в целом рациона питания человека жизненно важными нутриентами, биологически активными веществами.

И тут на помощь людям приходят **биологически активные добавки к пище (БАД)** - композиции биологически активных веществ природного и/или идентичного природному происхождению, предназначенные для непосредственного приема, либо для обогащения пищевых продуктов.

БАД к пище используются в качестве дополнительного источника пищевых и биологически активных веществ в целях оптимизации углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ при различных функциональных состояниях, для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем организма человека, в том числе для снижения риска заболеваний, а также для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

БАД поставляют в наш организм необходимые компоненты, которые обычное питание в достаточном количестве обеспечить не в состоянии.

При этом важно заметить, что БАД не работают вместо регуляторных систем организма, а лишь устраняют дефицит отдельных нутриентов в организме человека.

Эссенциальность (незаменимость) отдельных пищевых веществ для современного человека является отражением пищевого статуса древнего человека»

Академик А.А. Покровский

С исторической точки зрения пищевой дефицит, связанный с сезонными или эндемическими (связанными с определенной местностью) причинами, преследует человечество на протяжении всего периода существования людей на Земле.

Все это время человек пытается справиться с последствиями данной проблемы. Веками людьми применялись эмпирические методы -

использование продуктов питания в качестве лекарств практиковали с древнейших времен многие цивилизации.

Научный подход к питанию развил представления о пище как об источнике комплекса химических веществ, участвующего в регулировании функционирования организма, в результате чего возникло отдельно стоящее направление, сочетающее в себе диетологию и фармакологию – **нутрицевтика**.

Название новой области знаний - «нутрицевтика» (представляет собой объединение двух слов - «питание» и «фармацевтика») было введено в 1989 году доктором Стивеном Л. Дефелисом.

Современныйнутрицевтический рынок начал свое развитие в Японии в 1980-х годах. В отличие от естественных трав и специй, используемых в народной медицине на протяжении веков по всей Азии, индустриянутрицевтики выросла наряду с увеличением числа исследований и развитием современных технологий.

Стрессы, хронические заболевания, диеты, прием лекарственных средств, оперативные вмешательства, разнообразные физиологические состояния (например, беременность и кормление грудью, детский и пожилой возраст и другие) – все это приводит к увеличению потребности в витаминах, удовлетворить которую можно путем использования БАД.

Многочисленные исследования, проведенные российскими учеными и их коллегами со всего мира, доказали, что регулярный прием БАД снижает риск развития патологических состояний, связанных с дефицитом микронутриентов, на 78-80 %. Применение БАД помогает восполнить дефицит микронутриентов, возникающий у современного человека, и позволяют не только улучшить состояние здоровья, но и профилактировать отдельные патологические процессы.

Таким образом, прием БАД является самым простым способом получения нужного для обеспечения здоровья организма количества витаминов, микро- и макроэлементов, незаменимых микронутриентов и других биологически активных веществ. При приеме БАД необходимо руководствоваться инструкцией по применению, разработанной производителем, в части соблюдения условий хранения продукта приема и дозировки.

Следует обратить особое внимание, что **БАД для детей**, в том числе витаминно-минеральные комплексы, **могут применяться только по назначению врача!**

Перед использованием БАД следует проконсультироваться с врачом!



[#БАД](#)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>