

# БАДы: за или против?

Одним из главных факторов, определяющих нормальную жизнедеятельность организма, его работоспособность и здоровье, является питание.

Рациональное сбалансированное питание предполагает оптимальное соотношение различных компонентов пищи, обеспечивающее нормальный уровень жизнедеятельности при оптимальном поступлении в организм пластических энергетических и регуляторных веществ. Благодаря теории сбалансированного питания преодолены многие болезни, связанные с недостатком некоторых пищевых компонентов, созданы рационы питания для разных групп населения с учетом возраста и физической активности человека.

Известно, что нерациональное питание может привести к развитию заболеваний. Как бы мы ни пытались заставить свой организм работать правильно, к полному здоровью можно прийти только при наличии в нем определенного количества и соотношения веществ, необходимых для всех процессов.

В решении вопроса обогащения рациона питания отдельными компонентами, восполнении дефицита тех или иных нутриентов, и могут помочь нам **биологически активные добавки к пище (БАДы)**.



БАДы включаются в пищевые продукты и используются **только с целью обогащения рациона питания** отдельными компонентами, но не заменяют его и не предназначены для лечения заболеваний.

**«ПУСТЬ ВАША ПИЩА СТАНЕТ ВАШИМ ЛЕКАРСТВОМ  
И ПУСТЬ ВАШЕ ЛЕКАРСТВО СТАНЕТ ВАШЕЙ ПИЩЕЙ» (ГИППОКРАТ).**



**Использование БАД обосновано для следующих целей:**

- рационализация питания для каждого конкретного человека с учетом его физиологических потребностей и энергозатрат;
- уменьшение калорийности рациона;
- повышение неспецифической резистентности организма;
- выведение из организма токсических и чужеродных веществ;
- повышение иммунной защиты организма;
- нормализация кишечной микрофлоры.

**Реализация БАД в Республике Беларусь производится:**



**через аптеки** – это добавки, применяемые для поддержания функциональной активности организма в физиологических границах (витамины, минералы, аминокислоты, животные микроорганизмы и другие),

**через торговую сеть** в специально отведенных местах в магазинах – это добавки, применяемые для обогащения пищи (в своем составе содержат дополнительные источники белков, жиров, углеводов, пищевых волокон).

Следует отметить, что человек с древних времен постоянно обогащал свое питание, вводя в свой рацион продукты растительного и животного происхождения. Таким образом, понятие БАД появилось задолго до возникновения самого термина.

**Все БАД делятся на две большие группы:  
нутрицевтики и парафармацевтики.**

**Нутрицевтики** – это витамины и провитамины, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, макроэлементы, микроэлементы, отдельные аминокислоты либо пептидные комплексы, некоторые моно- и дисахариды, фосфолипиды, пищевые волокна и др.

**Парафармацевтики** – вещества, позволяющие целенаправленно воздействовать на функцию отдельных органов и систем в физиологических границах – это растительные экстракты с высокой концентрацией физиологически активных веществ (женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник, различные морские водоросли), минеральные и органические субстраты (мумие), продукты жизнедеятельности животных и пчел (животные и растительные яды, желчь, мед, прополис), различные фиточаи и травяные сборы.

Конечной целью использования нутрицевтиков является улучшение пищевого статуса человека, укрепление здоровья и профилактика ряда заболеваний; парафармацевтиков – профилактика и вспомогательная терапия различных патологических состояний и регуляция деятельности организма в границах функциональной активности.

В основном биологически активные добавки применяются здоровыми людьми, реже – в состоянии предболезни, также они могут использоваться в состоянии болезни, но только как дополнение к основной терапии. Бесконтрольное использование БАДов может привести к ряду проблем. Чаще всего, они обусловлены неправильным применением БАД (чаще передозировкой) и, как следствие, проявлением токсических эффектов.

Сегодня оптимизация рациона современного человека с учетом рекомендуемых норм потребления не может быть достигнута простым увеличением потребления натуральных продуктов питания, а требует новых подходов и решений.

С целью оптимизации питания большинству людей показано назначение питания с включением БАД, способствующих устранению недостатка пищевых и биологически активных веществ.

Все БАДы в Республике Беларусь проходят государственную регистрацию и экспертизу, которая дает оценку их эффективности и безопасности, разработаны строгие методы контроля подлинности, эффективности и безопасности БАД, имеются обязательные требования к маркировке БАД, осуществляется необходимый производственный контроль.



**Вывод:** БАДы в современной жизни общества имеют право на жизнь, однако потребитель должен для себя четко понимать: какого результата он ждет от использования БАД, должен владеть всей необходимой информацией

о данных препаратах, использовать БАД по рекомендации врача с обязательным выполнением всех рекомендаций по использованию препарата.

**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**  
**Санитарно-эпидемиологическая служба Республики Беларусь**  
**ГУ «Жодинский городской центр гигиены и эпидемиологии» 2019г.**