

Конакова А.В.,

студент

2 курс, Институт естественных наук и фармации

Марийский государственный университет

Россия, г. Йошкар-Ола

Кушакова К.А.,

студент

2 курс, Институт естественных наук и фармации

Марийский государственный университет

Россия, г. Йошкар-Ола

ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние биологически активных веществ на организм человека, сущность и природа биологических добавок.*

***Ключевые слова:** биологически активные вещества, биологические добавки, витамины, здоровье человека.*

***Annotation:** This article discusses the effect of biologically active substances on the human body, the essence and nature of biological additives.*

***Key words:** biologically active substances, biological additives, vitamins, human health.*

Начнём с того, что биологически активные вещества (БАВ) по своей природе не являются лекарственными препаратами. Изначально они используются как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ. Их назначают как дополнение к рациону питания. По различным данным специалистов определено, что качественный рацион человека должен

включать более 600 нутриентов. Подобные цифры тяжело достигнуть даже просто съев все продукты, содержащие данные нутриенты, ведь понадобится не один день, чтобы съесть их все. Именно для этого были созданы БАД. Они дополняют рацион человека незаменимыми факторами питания и, таким образом, делают его сбалансированным по основным биологически активным и пищевым веществам.

Биологически активные добавки не лечат: если продукт оказывает терапевтический эффект, то это не биодобавка. Эта информация должна быть доступной для всех потребителей, чтобы они не ожидали от БАД лечебных эффектов, а твердо знали, что приобретают средство общеукрепляющего действия.

Основная цель БАДов это оптимизация белкового, углеводного, жирового, витаминного и других видов обмена веществ с целью сбалансирования различных функциональных состояний, нормализации работы систем организма человека.

Перед тем как пустить определённые биодобавки в производство они проходят многократные лабораторные исследования и только после выявления положительных свойств их утверждают.

Биодобавки производят из натуральных природных веществ путём выделения их из минерального, животного или растительного сырья. Также некоторые компоненты могут получаться путём химического синтеза. При этом их делают очень близкими по составу к природным аналогам.

Врачи при назначении биологически активных добавок должны чётко разъяснять пациентам о том, что подобные таблетки не предназначены для лечения болезни, они являются лишь сопутствующим компонентом, который может оказывать укрепляющее или восстанавливающее действие. Не обязательно нужно иметь заболевание, чтобы начать принимать биодобавки. Их изначальная цель это поддержание достаточного количества нутриентов в организме человека. Например: в период дефицита каких-либо овощей и фруктов их недостаток можно дополнить при помощи БАД. Или же всем известный

препарат «рыбий жир» или просто омега-3, также является биологически активной добавкой, вкус которой известен почти каждому с детства.

Положительные качества БАД:

- Помогают выводить из организма чужеродные вещества и ионы тяжёлых металлов;
- При грамотном приёме способны компенсировать дефицит витаминов, микро- и макроэлементов;
- Могут оказывать положительное действие при комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, авитаминозе, иммунодефицитном состоянии, сахарном диабете, ожирении (только при комплексном лечении с лекарственными препаратами). Нормализация рациона питания оказывает положительное влияние почти при всех болезнях;
- Укрепление иммунитета за счёт дополнения недостающих нутриентов в рацион питания;

Отрицательные качества БАД:

- Недостаточная изученность действия компонентов;
- Частая несовместимость компонентов и как следствие аллергическая реакция или осложнения состояния здоровья;
- Риск передозировки (даже если БАД не являются лекарственным средством, прежде чем начать их принимать, нужно проконсультироваться со специалистом и соблюдать указания по приёму);
- Неблагоприятное действие при беременности (многие компоненты входящие в комплекс биологически активных веществ способны уменьшать свёртываемость крови);

Заключение.

Многие люди в погоне за здоровьем стремятся восполнить его за счет биологически активных добавок и совсем забывают о главном, что БАД являются лишь дополнительным источником питательных веществ и какого-либо «целебного действия» от них не стоит ожидать. Если всё же есть необходимость в пищевых добавках, то стоит выбирать те, в которых одними из

главных компонентов являются съедобные растения, водоросли и витамины к которым организм хорошо адаптирован. Но всё же, в первую очередь, нужно не забывать о том, что правильное сбалансированное питание является основным источником нашего здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пищевые ингредиенты и биологически активные добавки. (Под ред. В.М. Позняковский, О.В. Чугунова, М.Ю. Тамова). – «Инфра-М», 2017. – С. 87-88.