

Биологически активные добавки (БАДы) к пище, или food supplement, как их называют за рубежом, нутрицевтики, парафармацевтики – термины, вошедшие в современную медицину сравнительно недавно.

Биологически активные добавки к пище – это компоненты натуральных или идентичных натуральным биологически

активных веществ. Предназначены для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека биологически активными комплексами, поддержания нормальной жизнедеятельности и повышения защитных сил организма, а также как

средства сопутствующей или вспомогательной терапии при различных заболеваниях.



Способы получения БАДов

● **БАДы получают** из растительного, животного или минерального сырья, а также химическими способами. К ним относятся и бактериальные препараты (эубиотики), оказывающие регулирующее действие на микрофлору желудочно-кишечного тракта.

● **Биологически активные добавки к пище** нельзя отождествлять с пищевыми добавками, представляющими красители, антиоксиданты, эмульгаторы и другие вещества, изменяющие органолептические свойства продуктов, но не обладающие биологической активностью.

Деление БАДов на группы

Биологически активные добавки к пище делят на две группы: нутрицевтики и парафармацевтики.

● **Нутрицевтические средства** – представляют собой незаменимые биологически активные вещества, которые не синтезируются в организме, но являются его основными компонентами: витамины или их предшественники, макро- и микроэлементы (железо, кальций, селен, цинк, фтор и т.д.), полиненасыщенные жирные кислоты,



незаменимые аминокислоты, пищевые волокна. Применение БАД-нутрицевтиков является эффективной формой первичной и вторичной профилактики, а также комплексного лечения таких широко распространенных хронических заболеваний, как ожирение, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания.

● **Парафармацевтические препараты** – биологически активные вещества, обладающие определенной фармакологической активностью и применяемые для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки функциональной активности органов и систем организма. К ним относятся: биофлавоноиды, алкалоиды, глюкозиды, сапонины, органические кислоты, эфирные масла, полисахариды, то есть это препараты растительного и животного происхождения или их синтетические аналоги – так называемые «натурпродукты».

Применение БАДов

Биологически активные добавки к пище используются для следующих целей:

● **Для наиболее быстрого восполнения дефицита** поступающих с пищей биологически активных веществ, потребление которых снижено (аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины макро- и микроэлементы, пищевые волокна, экстрактивные вещества и др.).

● **Для снижения калорийности традиционного рациона.**

● **Для снижения аппетита** и оказания мягкого слабительного действия (БАДы, приготовленные на основе таких лекарственных растений, как фенхель, можжевельник, ревен, сена и др.).

● **Для удовлетворения физиологических потребностей** в пищевых веществах больного человека. Так, включение в диету больных сахарным диабетом топинамбура – основного источника фруктозы - позволяет удовлетворять потребности организма в углеводах без риска развития гипергликемии.

● **Для повышения устойчивости организма** к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (широко используются вещества растительного происхождения, созданные на основе женьшеня, элеутерококка, родиолы розовой и т.д.).



● Для профилактики нарушений обменных процессов и возникновения связанных с этим хронических заболеваний. БАДы, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, обладают гиполипидемическим действием, уменьшая риск возникновения атеросклероза и ишемической болезни сердца.

● Для связывания и ускоренного выведения из организма токсических и чужеродных веществ, что и происходит при применении, например, адсорбента - полифепамы, а также компонентов лекарственных растений, оказывающих мочегонное и послабляющее действие.

● Для нормализации состава кишечной микрофлоры используются БАДы, созданные на основе естественных микроорганизмов кишечника человека (бифидобактерин, лактобактерин и т.д.), ограничивающих размножение гнилостных микроорганизмов.

Правильное применение БАДов будет способствовать оздоровлению организма, снижению заболеваемости, повышению эффективности лекарственной терапии, продлению активного долголетия.

Автор: Бацукова Н.Л., зав. кафедрой общей гигиены БГМУ, к.м.н., доцент

Редактор: Арский Ю.М.

Художник: Бибова Е.Г.

Компьютерная верстка: Дудько А.В.

Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

Биологически активные добавки

