

# Біологічно активні добавки у житті людини





**Біологічно активна харчова добавка** — спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи харчових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини. Лікар може вводити їх у раціон дієтичного чи раціонального харчування для оптимізації обмінних процесів та функцій організму людини з урахуванням стану її здоров'я.

Однак, як показує досвід, у більшості випадків оздоровчі та профілактичні властивості цієї продукції визначаються фахівцями здебільшого за хімічним складом, що не може бути основою для оцінки біологічної дії.

Біологічно активні добавки випускають у вигляді фармацевтичних форм: порошків, таблеток, капсул, сиропів, екстрактів, настоїв, концентратів із рослинної, тваринної або мінеральної сировини, виготовлених хімічним та біотехнологічним способами.

**Біологічно активні добавки - це не ліки, а необхідне доповнення раціону для підтримки твого здоров'я.**

Зовнішні фактори і людина

*Всі біологічні добавки поділяються на три класи, і вибрати їх потрібно залежно від потреб свого організму.*



### Нутрицевтики

- це есенціальні біологічно активні речовини, які застосовуються для корекції хімічного складу раціону людини



### Парафармацевтики

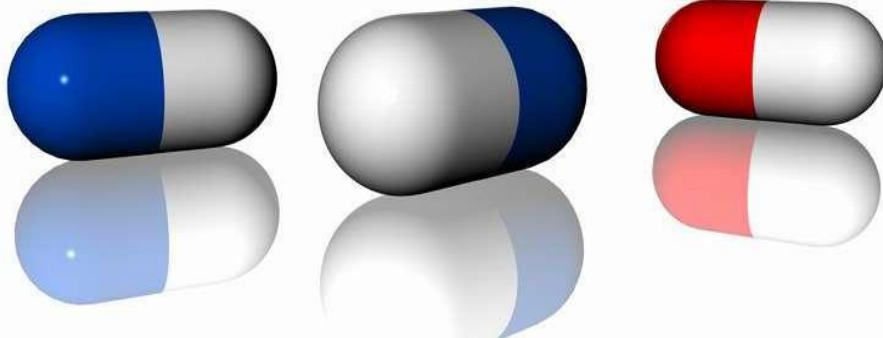
- біологічно активні речовини, які володіють певною фармакологічною активністю та застосовуються для підтримки у фізіологічних межах функціональної активності органів та систем, профілактики патологічних станів та допоміжної терапії



### Еубіотики

- біологічно активні добавки, які містять живі мікроорганізми та нормалізують мікрофлору кишківника

## Зовнішні фактори і людина



Біологічно активні добавки (БАД) використовують як додаткове джерело харчових і біологічно активних речовин для оптимізації вуглеводного, жирового, білкового, вітамінного і іншого видів обміну речовин при різних функціональних станах, для нормалізації і поліпшення функціонального стану органів і систем організму людини, у тому числі продуктів, що роблять загальзміцнювальне, м'яке сечогінний, тонізуючий, заспокійливий і інший види дії при різних функціональних станах, для зниження ризику захворювань, а також для нормалізації мікрофлори шлунково-кишкового тракту, у якості энтеросорбентів.

БАД повинні відповідати встановленим нормативними документами вимогам

до якості в частині органолептичних, фізикохімічних, мікробіологічних, радіологічних і інших показників по припустимому вмісті хімічних, радіологічних, біологічних об'єктів, заборонених компонентів і їхніх



## Зовнішні фактори і людина



з'єднань, мікроорганізмів і інших біологічних агентів, що представляють небезпеку для здоров'я людини. У біологічно активних добавках (БАД) до їжі регламентується зміст основних діючих речовин».Тим

часом багато лікарів прописують біологічно активні добавки (БАД) хворим, поряд з іншими лікарськими препаратами, і навіть самі продають їх. Мало хто знає, що при цьому лікар повинен обов'язково видати рекомендації із застосування зі своїм підписом і печаткою, а також квитанції із вказівкою ціни товару і проданої кількості, на яких також повинні бути зазначені всі реквізити фірми, що є виробником і розповсюджувачем цих добавок. Дотримання цих умов необхідно для того, щоб лікар усвідомлював всю відповідальність, що падає на нього при реалізації БАД своїм пацієнтам.

Купуючи біологічно активні добавки, зверніть увагу на те, що вона проходять не настільки ретельну сертифікацію, як ліки. Рекоменується купувати добавки найбільш відомих виробників, так як їх продукти, швиза все, будуть найбільш безпечними і ефективними.





БАД  
рослинного  
походження

БАД  
тваринного  
походження

БАД  
синтетичного

Біологічно  
активні  
добавки до  
їжі

БАД  
пробіотики



## **Біологічно активні добавки – необхідність чи вигадка?**



Шанувальником харчових добавок з кожним роком стає все більше. Так що ж це – данина моді чи необхідність?

Зізнайся, що в тебе було сьогодні на обід: черговий бутерброд або вермішель швидкого приготування? А може, взагалі не вистачило часу перекусити? На жаль, сучасний швидкий темп життя вносить свої корективи в наш раціон. Відповідно, якщо ти харчуєшся неправильно, твій організм не отримує необхідні вітаміни, макро-і мікроелементи, а також інші корисні речовини, необхідні для нормального функціонування.

Зовнішні фактори і людина

Велика кількість харчових добавок розглядаються, як завдають шкоди здоров'ю людини. Інші вважаються відносно нешкідливими або такими, чиє негативний вплив на організм людини поки не доведено.

Однак і такі добавки до їжі можуть бути дуже небезпечними.

Наприклад, певні добавки до їжі здатні до розпаду

при будь-яких умовах – температурі тіла людини, під роз'їдаючим впливом шлункової кислоти і т.д. В результаті цього розпаду в організм людини починають виділятися токсини. Крім того, негативний вплив багатьох добавок до



їжі починає проявлятися при їх з'єднанні з інгредієнтами інших харчових продуктів. Більшість виробників добавок до їжі підносить свій товар громадськості, як нешкідливий і екологічно чистий. А іноді навіть заявляє про його користь. Велику роль в «корисності» добавок до їжі відіграє реклама, яка запевняє всіх і кожного в абсолютній безпеці цих сполук.





## Баланс у всьому.



*«Здоровий спосіб життя – це цілий комплекс, який складається з системи певних дій. І чималу роль в цьому відіграє харчування. А допоміжним компонентом є біологічно активні добавки.»*

*Популяризація біологічно активних добавок почалася з Америки. Організм людини страждає від дефіциту вітамінів та інших необхідних йому елементів. Тому й вирішили випустити еквіваленти поживних речовин в таблетованому вигляді.*

## Вирішення проблеми у світі

У розвинених країнах споживання біологічних біодобавок зростає стрімкими темпами. Наприклад, у Японії добавки беруть близько 90% населення, у США – 80%, а в Європі – близько 50%. В Україні ж їх застосування все ще знаходиться

на низькому рівні. Раніше на багатьох упаковках біологічних добавок писали, що цей засіб може вилікувати всіх і від усього. Такі гучні заяви підірвали віру в продукт і ввели людей в оману. До цих пір існує стереотип, що біологічні



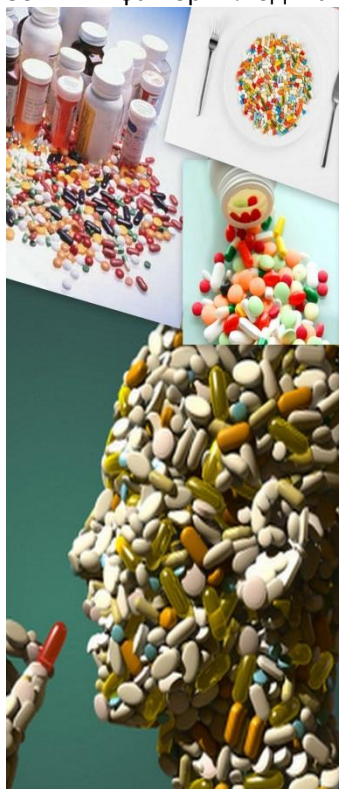
добавки – це медичний препарат, який лікує від усіх хвороб, допоможе схуднути, збільшити груди і так далі. Добавки – це не ліки. Вони доповнюють раціон харчування відсутніми речовинами. Часто люди покладаються тільки на добавки як на якусь чарівну таблетку і при цьому ігнорують інші сприяють оздоровленню дії, такі як фізичне навантаження, повноцінний відпочинок і відмова від шкідливих звичок.



## Заходи безпеки

*До таких біологічним добавкам необхідно ставитися з обережністю, так як вони не проходять спеціальний фармакологічний контроль. Ні в якому разі не призначайте собі біологічні добавки самостійно, обов'язково консультуйтеся з лікарем. А найголовніше – не йдіть на поводу у реклами та її обіцянок. Інакше застосування невідомих біологічних добавок може привести надалі до негативних наслідків. Пам'ятай, що добавки потрібно купувати в аптеках і спеціалізованих магазинах. Продукт повинен бути сертифікований, а*

Зовнішні фактори і людина



[Виконала стулентка](#)  
[Факультету іноземних мов](#)  
[Фіологія англійська](#)  
[Гульовата Ольга](#)

Зовнішні фактори і людина