

Что такое БАД?

БАД - это продукция здоровья.

Цель их применения - не лечение болезни, то есть не снятие симптомов заболевания, а оздоровление организма, помощь организму в нормализации работы всех его систем.

Здоровье - это норма, болезнь - отклонение. Когда все приходит в норму, болезни отступают и исчезают.

Валеология - наука о здоровье, то есть о состоянии полного физического, психического и социального благополучия, обусловленном не только отсутствием заболевания и старости.

Как известно, синтетические препараты быстро снимают симптомы болезни, но дают побочные реакции, осложнения, а в 10 -15% случаев заболевание напрямую связано с лекарственной агрессией.

Фитотерпия (траволечение) является направлением немедикаментозного лечения отдельными растениями, сборами лекарственных трав и комплексных фитопрепаратов с витаминными препаратами.

Фитотерапия - наука о лечении лекарственными растениями, их частями, в свежем или высушенном виде, полученными из них соками, сиропами, вытяжками, изготовленными по технологии, обеспечивающей сохранение в них возможно большей части биологически активных и других веществ.

Это использование для лечения витаминов, микроэлементов, трав и созданных на их основе биологически активных пищевых добавок, мазей, лосьонов и пр.

Фитопрепараты - лекарственные средства, которые исключительно или преимущественно состоят из растений - целых, частей или их производных.

Фитопрепараты действуют мягко, но надежно, практически не дают побочных эффектов и нагрузок на тело.

Минздрав о БАД

По определению Института питания (1994) **биологически активные добавки к пище (БАД)** - это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенные для непосредственного приема и/или введения в состав пищевых продуктов. БАД получают из растительного, животного или минерального сырья, а также химическими или биотехнологическими способами. К ним относятся и бактериальные препараты (эубиотики), используемые для нормализации микробиоценоза кишечника.

Все БАД делятся на три группы: **нутрицевтики; парафармацевтики; пищевые добавки.**

Институт питания РАМН разработал критерии, по которым определяют отличие БАД от лекарственных препаратов (Приказ Минздрава России № 117 от 15 апреля 1997 года

"О порядке экспертизы и гигиенической сертификации биологически активных добавок к пище"). Согласно документу, если в представленном препарате содержится 6 суточных потребностей, то его следует отнести к БАД, выше - к медикаментозным средствам.

Для чего нужны добавки?

Даже правильно питаюсь, мы просто не в состоянии съесть столько богатой витаминами пищи, сколько нужно для поддержания всех наших потребностей и сколько используют только добавки (БАД).

Организм потребляет около 600 различных элементов. Нужно спец. использование витаминно-минеральных добавок, антиоксидантов, энтеросорбентных добавок для удаления токсинов.

Мультивитаминная поддержка (добавки) считается лучше, чем комбинация витаминов.

Лучший метод принимать добавки 1-2 раза в день. Обычно - добавки нужно применять с пищей, в начале еды. Можно попытаться идентифицировать, что не хватает вашему организму, и увеличить приём этих элементов.

23 причины принимать биологически активные добавки

1. **Алкоголь:** избыток отрицательно влияет на наличие и усвоение большинства питательных веществ.
2. **Кофе, чай и пряности:** постоянное употребление слишком горячих жидкостей и избыток таких раздражительных, как кофе, чай или специи, могут существенно понизить выделение пищеварительных жидкостей, приводя к ухудшению извлечения витаминов, минералов и др. веществ из пищи.
3. **Готовые к употреблению продукты:** пища, перегруженная очищенными углеводами (сахар и глюкоза), белой мукой и очищенным рисом, значительно увеличивает потребность в витаминах группы В.
4. **Курение:** курение или постоянное вдыхание дыма серьезно исчерпывает и без того скудные запасы витаминов А, С, Е.
5. **Плохое пищеварение:** даже если вы едите хорошую пищу, неэффективное пищеварение ограничивает усвоение организмом витаминов.
6. **Травмы:** физическое повреждение кожи и костей увеличивает потребность в цинке, витамине Е и других питательных веществах, участвующих в механизме восстановления клеток.
7. **Кулинарная обработка пищи:** длительное приготовление блюд или перегревание мяса и овощей приводят к окислению и разрушению термически неустойчивых витаминов (А, В-группа, С и Е).
8. **Слабительные:** злоупотребление вредными синтетическими слабительными может привести к плохому усвоению витаминов и минералов из пищи, так как уменьшается время нахождения пищи в желудочно-кишечном тракте.
9. **Антибиотики:** необходимые для уничтожения опасных бактерий, антибиотики в тоже время уничтожают полезные бактерии кишечника, которые синтезируют такие вещества, как витамин К и фолатин. Антибиотики вызывают также снижение уровня витаминов группы В.

10. **Стресс:** химический, физический или эмоциональный стресс усиливает потребность организма в витаминах В2, В5, В6 и С. Загрязнение воздуха повышает потребность в витамине Е.
11. **Отсутствие питательных веществ в растительных продуктах:** большая часть почв, на которых выращиваются растительные продукты, практически не содержит витаминов и минералов, поэтому их нет в растениях. Десятилетия интенсивной эксплуатации почв и применения удобрений и химикатов приводят к исчерпанию запасов микроэлементов и минералов в почвах.
12. **Вегетарианская пища:** вегетарианская диета, исключая мясо и другие животные продукты, должна быть тщательно спланирована во избежание дефицита и витамина В12, который может вызывать злокачественную анемию.
13. **Пищевая аллергия:** исключение целых групп продуктов из рациона из-за индивидуальной аллергии к глютену или лактозе приводит к потере важных источников таких пит. веществ, как тиамина, рибофлавин и кальция.
14. **Недостаточное питание:** некоторые люди едят очень мало, необязательно с целью похудения. Американские исследования показали, что в среднем женщина поддерживает свой вес, получая 7560 килоджоулей. Однако этот уровень поддерживается за счёт рациона с низким содержанием тиамина, кальция и железа.
15. **Низкие запасы организма:** несмотря на то, что организм способен запастись некоторыми витаминами (например А и Е), канадские патологоанатомические данные показали, что почти 30% людей обладают запасами вит. А на "пределе риска". Витамина А необходим для здоровой кожи, слизистых оболочек и хорошего зрения.
16. **Недостаток солнца:** люди, редко бывающие на солнце, могут страдать недостатками витамина D, необходимого для метаболизма кальция. При дефиците витамина D наблюдается рахит и остеопороз.
17. **Переходный возраст:** быстрый рост предъявляет высокие требования к питательности рациона, чтобы поддержать ускоренное физическое, биохимическое и эмоциональное развитие.
18. **Занятия спортом:** спортсмены потребляют большие количества пищи и испытывают значительные нагрузки. Эти факторы повышают потребность в витамине С, группы В, железе и др. минералах и микроэлементах.
19. **Оральные контрацептивы:** оральные контрацептивы ослабляют усвоение фолиевой кислоты и повышают потребность в витамине В6 и С, цинке и рибофлавине.
20. **Предменструальный синдром (ПМС):** как показали исследования, приём витамина В6 помогает 60% страдающих ПМС.
21. **Беременность:** беременность обуславливает повышенные требования к питанию, чтобы обеспечить нормальное развитие ребёнка и не истощать организм матери.
22. **Старость:** в пожилом возрасте, как правило, получают мало витаминов и минералов, в особенности железа, кальция и цинка.
23. **Радиация:** микродозы радиационного облучения из окружающей среды и продуктов питания негативно влияют на большинство физиологических процессов в организме человека и усвоение необходимых веществ.

Наука о БАД

Выдающийся русский ученый А.А.Покровский - биохимик, токсиколог, нутриционист, основатель современной науки о питании, подчеркивал, что "...влияние питания является определяющим в обеспечении оптимального роста и развития человеческого организма, его трудоспособности, адаптации к воздействию различных агентов внешней среды, и в конечном итоге можно считать, что фактор питания оказывает определяющее влияние на длительность жизни и активную деятельность человека".

Проблемы несбалансированного питания приобрели особую остроту в наше время. Учёные установили, что так называемые болезни "болезни цивилизации", такие как ожирение, гипертоническая болезнь, ИБК, рак, аллергия, сахарный диабет в значительной степени являются следствием нарушения питания. По мнению профессора Е. Виндера, не менее 50% всех случаев рака у женщин и 33% - у мужчин обусловлены непосредственно дефектами питания.

Каковы же причины, вызывающие отклонения от формулы сбалансированного питания и дефицит необходимых современному человеку питательных веществ?

Прежде всего это характерный для XX века дисбаланс между количеством и качеством потребляемой пищи и расходом энергии. По сравнению с нашими далёкими предками энергозатраты современного человека сократилось более чем в 2 раза, а количество и качество пищи в большинстве случаев определяются не целесообразностью, а материальными возможностями тех или иных групп населения, а также личными вкусовыми пристрастиями.

Результаты многочисленных исследований, проведённых в разных странах, и возможные пути решения проблемы обсуждались на Международном симпозиуме "Питание и здоровье", проходившем в Москве в 1996 году. Заместитель директора Института Питания РАМН, профессор Виктор Александрович Тутельян обрисовал ситуацию следующим образом. Чтобы в организм человека поступало достаточное количество питательных веществ, пища должна быть обильной, что может привести к ожирению. Есть и другой путь - сделать рацион питания более плотным: малый объём пищи должен содержать максимальное количество биоактивных ингредиентов. Достигнуть этого можно двумя способами: витаминизировать некоторые продукты, либо регулярно включать в рацион питания биоактивные вещества.

Таким образом, наиболее быстрым, экономичным и научно обоснованным путём решения проблемы является широкое применение биологически активных добавок к пище, представляющих собой натуральные комплексы, удовлетворяющие потребности человека в эссенциальных веществах, такие как витамины, минералы, пищевые волокна, экстракты лекарственных растений, ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты и т.д.

