

БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ: ЗА І ПРОТИ

*Доповідач: Короткова Е., студентка групи МК-01,
Науковий керівник: Долгова Н.О., ст.викладач
кафедри фізичного виховання*

Про них говорять вже десять років, але суперечки до цих пір не затихли, і думки настільки ж протилежні та категоричні. Протилежні погляди, як правило виникають тому, що люди не можуть самі розібратися з цією проблемою. Інформації немало, але вона залежить від того, хто її надає, яку мету він при цьому переслідує та, яку думку хоче нав'язати споживачу. Багато людей не довіряють БАД тому, що сумніваються в якості цих продуктів. Багато виробників сьогодні не можуть надати ці дані в повному обсязі. В результаті споживач не знає, де він може отримати об'єктивну інформацію. Часто вона просто малодоступна, оскільки знаходиться в спеціальних журналах, маловідомих методичних розробках і законодавчих актах.

Порівняно недавно ситуація з БАД в нашій країні серйозно змінилась. Чітко пропрацьована законодавча база регламентує всі аспекти розробки, сертифікації, клінічних досліджень та розповсюдження БАД. Якщо Ви ознайомитеся з цією інформацією, з даними про клінічні ефекти застосування БАД та про їх поширення у світі, - можливо, ви зміните своє відношення до них.

Біологічно активні добавки (БАД) - це природні або ідентичні природним біологічно активні речовини, одержувані з рослинного, тваринного або мінеральної сировини, а також, але набагато рідше, шляхом хімічного або мікробіологічного синтезу. Вони можуть включатися до складу харчових продуктів, напоїв, або використовуватися самостійно в різних формах, з метою забезпечення організму людини необхідною кількістю незамінних харчових речовин (повноцінні білки або окремі амінокислоти і їхні комплекси, полі ненасичені жирні кислоти, фосфоліпіди, вітаміни, мінерали).

Біологічно активні добавки з'явилися в Україні порівняно недавно близько 10 років тому.

Але вже сьогодні населенню України пропонують свою продукцію понад 200 фірм-виробників біологічно активних добавок.

Володіючи таким арсеналом БАД, лікар може вводити їх у раціон дієтичного чи раціонального харчування для оптимізації обмінних процесів та функцій організму людини з урахуванням стану її здоров'я.

Біологічно активні добавки поділяються на 3 основних категорії: нутріцевтики, парафармацевтики та еубіотики.

Нутріцевтики – БАД використовуються для корекції хімічного складу їжі .

Нутріцевтики являють собою незамінні харчові речовини або їх близьких попередників. Використання нутріцевтиків в повсякденному харчуванні хворих і здорових людей дозволяє:

- легко і швидко усунути недолік есенціальних харчових речовин, що повсюдно виявляються у більшості дорослого і дитячого населення України, Росії, Білорусі та Казахстану;
- максимально врахувати в харчуванні конкретної людини індивідуальні потреби, які значно відрізняються не тільки за віком, статтю, інтенсивності фізичних навантажень, але і внаслідок генетично детермінованих особливостей метаболізму окремого індивідуума, його біоритмів, екологічних умов регіону проживання, фізіологічних станів (вагітність, психоемоційний стрес і т.д.);
- максимально забезпечити змінені фізіологічні потреби в харчових речовинах хворої людини, обійти пошкоджені захворюванням ділянки метаболічних шляхів, а іноді - здійснити їх корекцію;
- за рахунок посилення елементів захисту клітинних ферментних систем підвищити загальну, неспецифічну резистентність організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища у населення, що проживає як в екологічно чистих, так і в екологічно неблагополучних регіонах;
- впливати перш за все на ферментні системи, цілеспрямовано змінювати метаболізм окремих речовин, зокрема, ксенобіотиків, а також посилювати і прискорювати зв'язування і виведення з організму чужорідних і токсичних речовин.

Використання нутрицевтиків є ефективним засобом профілактики, а також додаткового (а іноді, і основного) лікування хворих при широко поширених хронічних судинних захворюваннях, злоякісних новоутвореннях, імунодефіцитному стану, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, дегенеративних захворюваннях опорно-рухового апарату.

Парафармацевтики – БАД використовуються для профілактики, допоміжної терапії та підтримки функціональної активності органів та систем організму.

Це, як правило, продукти, що містять міnorні компоненти їжі - біофлавоноїди, органічні кислоти, глікозиди, біогенні аміни, регуляторні олігопептиди, полісахариди, олігосахара і т.д.

Вони мають більш широкий, ніж у ліків, діапазон доз, при яких роблять свій нормалізуючий або коригуючий дію на функції окремих органів і систем організму людини при значно більш низькій ймовірності прояви, в порівнянні з лікарськими засобами, токсичних і побічних ефектів.

Парафармацевтики найчастіше є джерелами природних компонентів їжі, у більшості випадків, не володіють поживної цінності, однак в силу того, що вони здатні м'яко регулювати функції окремих органів і систем, ці компоненти їжі також слід розглядати як незамінні фактори харчування.

Еубіотики (пробіотики) — це БАД, які містять живі мікроорганізми та нормалізують мікрофлору кишечнику.

Широке застосування біологічно активних добавок не тільки нутрицевтичного, а й парафармацевтичного ряду є спробою на новому витку спіралі розвитку людства знову прийти до гармонії з природою і істотно розширити свої адаптаційні захворюваннях, як ожиріння, цукровий діабет, серцево-можливості в умовах постійно наростаючого дії техногенних і соціально-стресорних факторів.

Згідно даних статистики, 70% населення розвинутих країн регулярно вживають БАД. І це пов'язано не з новою модою, агресивною рекламою чи масовим обманом довірливих споживачів. БАД не могли не з'явитися на світ.

Головною причиною цього стало "соціальне замовлення" - прагнення людей до здорового життя. Відмова від куріння та міцних спиртних напоїв, масове захоплення спортом - все це активно стимулювалося та грамотно регулювалося, поки не стало політикою суспільства. Але головне - показники здоров'я населення дійсно зросли. Для прикладу в США оздоровлення населення регулюється на владному рівні. За дуже приблизними даними, в Україні БАД поки що регулярно вживають не більше 5% населення. Однак для нас застосування цих продуктів є набагато актуальнішим, ніж для країн Західної Європи і Америки. Причини зрозумілі: несприятлива екологічна ситуація, низький рівень життя, не завжди доступна медична допомога. Для малозабезпечених людей БАД можуть стати головним способом підтримки деякого мінімального "рівня здоров'я".

Основні принципи використання біологічно активних добавок до їжі:

- Принцип системності і функціональності;
- Принцип етапності;
- Принцип адекватності;
- Синдромальний принцип;
- Принцип оптимальності доз;
- Принцип комбінування;
- Біоритмологічний принцип.

Наведені принципи тісно переплетені між собою і дають можливість більш глибоко зрозуміти місце і роль корекції хімічного складу раціонів за допомогою БАДів з метою оптимізації біологічної дії аліментарного чинника в комплексній терапії.

Принцип системності і функціональності повинен враховувати, що в організмі існує тісний взаємозв'язок між станом харчування та регуляцією тканинного катаболізму і роботою регулюючих систем, у першу чергу, центральної нервової системи. Результати досліджень свідчать про ієрархічні зв'язки між гіпоталамо-гіпофізарною системою і ендокринним апаратом 12-палої кишки та підшлунковою залозою. Також доведено, що при застосуванні певних засобів, які пригнічують збудливість нервової системи, спостерігається пригнічення і функції імунної системи, тоді як стимулятори нервової системи сприяють одночасно і підвищенню функції імунної системи.

Такий тісний взаємозв'язок між системами організму вимагає глибоких знань механізму дії кожної із БАДів, що використовуються в профілактиці або терапії захворювань.

Таким чином, наведене вище дає підстави для більш широкого розуміння функції дієтотерапії і, зокрема, не лише як носія енергії, а й засобу високої біологічної дії на різні ланки метаболічних процесів. Особливо це стосується мікронутрієнтів рослинного походження, які є складовою багатьох біологічно активних добавок до їжі. Вміле використання останніх з метою досягнення збалансованості раціонів харчування сприятиме оптимізації профілактичних і лікувальних заходів, а будь-яке науково не обґрунтоване їх використання може сприяти не лише розчаруванню, але й негативним наслідкам.

Література:

http://uk.wikipedia.org/wiki/Біологічно_активні_добавки

<http://ua.textreferat.com/referat-15964-1.html>

<http://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1920/biologichno-aktivni-dobavki>

<http://www.esc.lviv.ua/tag/biologichno-aktivni-dobavky/>

<http://www.br.com.ua/referats/Medicina/25158.htm>