

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

*Ульмасова М.О. студентка лечебного факультета 431 группы
Самаркандский государственный Медицинский университет, Самарканд*

Аннотация: В данном тезисе рассмотрен вопрос роли биологически активных добавок к пище в современном обществе, их восприятие и оценка, необходимость и широкое распространение. Биологически активные добавки к пище являются наиболее эффективным способом устранения дефицита витаминов, микроэлементов, ненасыщенных жирных кислот. При этом в отличие от лекарственных препаратов они изготавливаются из натуральных компонентов, что с каждым годом повышает их популярность среди разных слоев населения. Актуальность применения биологически активных добавок в настоящее время связана с ухудшением социально-экономической и экологической ситуации в стране. БАД используются как дополнительный источник биологически активных веществ (пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, аминокислот) Использовать БАД без консультации с врачом не рекомендуется, поскольку компоненты БАД могут взаимодействовать с лекарственными средствами, изменяя их активность. Консультации необходимы и для определения показаний, выявления противопоказаний у каждого конкретного человека, объяснения рекомендаций по применению в зависимости от пола, возраста, наличия сопутствующих заболеваний, дачи характеристики отдельных компонентов, входящих в состав БАД.

Ключевые слова: БАД, Витамины, Рацион

Материалы: По данным статистики, 70 % населения развитых стран регулярно употребляют БАД. Это связано отнюдь не с очередной преходящей модой, агрессивной рекламой или массовым обманом наивных потребителей. Главной причиной появления БАД стал «социальный заказ» - стремление людей к здоровой жизни. Отказ от курения и крепких спиртных напитков, массовое увлечение спортом - все это активно стимулировалось и грамотно регулировалось, пока не стало политикой общества. Главное - показатели здоровья населения действительно возросли. Среди анкетированных 13 % ощутили явный эффект на себе; 47% считают, что он преувеличен; 13% полагают, что его нет; 27% воздержались от ответа.

Вывод: Основными целями употребления данных веществ многие выбрали улучшение здоровья, а так же комплексное лечение и профилактику заболеваний.

Научными исследованиями в области питания человека было установлено, что организм человека наилучшим образом работает лишь тогда, когда ежедневно получает около 600 веществ. В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые для человека компоненты

