

*Н.В. Войтович, 1 курс
Научный руководитель – Т.Г. Ткачик, ассистент
Полесский государственный университет*

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье нации в целом и наше здоровье в частности. Продукты питания должны не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в питательных веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные функции. Одним из выдающихся достижений конца XX века является создание концепции функционального питания, т. е. включение в ежедневный рацион человека разнообразных продуктов, которые при систематическом употреблении обеспечивают организм не только энергетическим и пластическим материалом, но и регулируют физиологические функции, биохимические реакции и психосоциальное поведение человека, а это немыслимо без применения пищевых и биологически активных добавок.

В настоящее время сформировано единое мнение об использовании пищевых добавок: они не являются необходимыми, но без них выбор пищевых продуктов был бы намного беднее, а процесс приготовления пищи непосредственно из исходных сырьевых продуктов более кропотливым и продолжительным. Без пищевых добавок почти исчезли бы из ассортимента заготовки, полуфабрикаты и блюда быстрого приготовления, а отдельные изделия стали бы не такими красивыми и выразительными.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, пищевые добавки – это природные соединения и химические вещества, которые сами по себе обычно не употребляются в пищу, но в ограниченных количествах преднамеренно вводятся в продовольственные товары.

У большинства жителей нашего региона проявляются симптомы недостаточной адаптации к неблагоприятным факторам окружающей среды физической, химической и биологической природы, иммунодефицита, вызванных неполной обеспеченностью организма биологически активными компонентами. Одним из наиболее рациональных путей решения этой проблемы как раз и является использование БАДов. К примеру, суточная потребность человека в кальции эквивалентна 3,7 литра коровьего молока – продукта, наиболее богатого этим элементом. Естественно, выпить такое его количество затруднительно. Препарат глюконат кальция имеет сравнительно низкую усвояемость организмом – 7-15 %. А вот такие биодобавки, как «Кальций-600», «Кальцемид», «Кальцимакс» и др. способны успешно покрывать суточную дозу. Аналогичная ситуация с серебром: трудно в живой природе найти растения, столь богатые этим микроэлементом.

Многие БАДы содержат вещества адаптогенного и тонизирующего действия, которые стимулируют защитные силы организма, повышают общую устойчивость и жизненный тонус, физическую и умственную работоспособность, уменьшают отрицательное воздействие окружающей среды и стрессы. Такими свойствами обладают вытяжки из различных растений (аралия, левзея, лимонник, родиола розовая, заманиха, элеутерококк, женьшень и др.), органов животных (панты марала и др.), эликсиры и бальзамы из лекарственных трав, цветочная пыльца, прополис (пчелиный клей), маточное молочко (продукт пчеловодства, который называют еще королевским желе), мумие. В пищевых добавках вышеперечисленные компоненты содержатся, как правило, в комплексе с витаминами, минералами, пищевыми волокнами (клетчаткой) и другими веществами. Состав и соотношение этих компонентов значительно варьируют в зависимости от целей применения. Широкое использование в составе многих БАДов находят водоросли – спирулина, ламинария, фукус, аскофиллум, хлорелла. Эти продукты служат прекрасным источником растительного легко усвояемого белка. Кроме того, они богаты витаминами, аминокислотами, микроэлементами, ненасыщенными жирными кислотами. Водоросли ускоряют выведение радионуклидов, солей тяжелых металлов, токсичных веществ из организма, очищая его и задерживая процессы старения, стимулируют иммунитет. Они применяются и для профилактики сердечно-сосудистых и онкологиче-

ских заболеваний, астмы и аллергических реакций, способствуют нормализации функции щитовидной железы (т.к. богаты йодом), устранению воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте.

Большую роль в позитивном действии БАДов играют пищевые волокна, входящие в состав растительной пищи. Основными видами пищевых волокон являются целлюлоза, гемицеллюлоза, пектины, лигнин. Они не усваиваются организмом, но придают ощущение сытости, поэтому их часто включают в состав диет, направленных на уменьшение массы тела. В рационе человека должно быть не менее 30-50 г пищевых волокон в сутки. Современная технология обработки сырья при изготовлении многих продуктов ведет к разрушению пищевых волокон, и с пищей их поступает недостаточно. А они необходимы не только для того, чтобы чувствовать себя сытым. Пищевые волокна способствуют понижению уровня холестерина и стабилизации содержания глюкозы в крови, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, являются прекрасным сорбентом для шлаков, солей тяжелых металлов и других чужеродных веществ. Их применяют для профилактики рака прямой кишки, сахарного диабета, запора, геморроя, ожирения. Важнейшими натуральными источниками пищевых волокон являются отруби (пшеничные, рисовые, овсяные), верхняя часть оболочки овощей и фруктов. Все эти компоненты являются составляющими БАДов.

Несмотря на изначально заложенную безобидность биодобавок, нельзя забывать и о возможных противопоказаниях. Хотя некоторые полагают, что речь идет о БАДах, а не о лекарственных средствах, то какие-то противопоказания отсутствуют изначально, – это, увы, широко распространенное заблуждение. Правда, тут есть своя особенность – биологически активные добавки рассчитаны на здоровых людей. Но человеку, страдающему каким-то заболеванием, нужно иметь в виду то обстоятельство, что есть ряд БАДов, которые противопоказаны каким-то конкретным категориям больных. Иными словами, возможны аллергические реакции, гипертония, ограничения по возрасту и т. д. Даже заведомо безопасные травы могут обладать побочными эффектами или иметь противопоказание при тех или иных заболеваниях. Например, зверобой и бергамот повышают чувствительность кожи к УФ-излучению, что может привести к фотодерматиту.

Все же перспективы у БАДов неплохие, в чем убеждает и зарубежный опыт. В Японии, где БАДы применяются более 50 лет, самая высокая в мире продолжительность жизни. В США БАДы применяются около 20 лет, и там продолжительность жизни постоянно растет. Поливитаминные препараты ежедневно принимают в США 80%, а в России не более 3% населения, в то время как в Европе – не менее 50%. За последние несколько лет 100 млн. американцев стали использовать их регулярно.