

РОЛЬ БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

*Нарзуллаева Мехрангиз Азизхоновна,
Самаркандский государственный медицинский университет,
г. Самарканд, Республика Узбекистан*

Аннотация

БАДы появились 100 лет назад. Первую в мире люцерновую добавку к пище создал американский химик Карл Ренборг. Сегодня применение биодобавок стало обычным делом, а с приходом пандемии спрос на них вырос в десятки раз. Витамины и БАД принимают для профилактики, во время разных болезней, в периоды восстановления.

Ключевые слова: нутрицевтики, парафармацевтики, эубиотики

В Россию БАДы пришли в конце прошлого века. Сегодня практически в каждой домашней аптечке можно найти баночки с биодобавками. Их рассматривают как альтернативу средствам народной медицины. Биодобавками люди пытаются лечиться, но не всегда выбирают правильную комбинацию компонентов. Что такое БАДы, как их правильно принимать — читайте в нашей статье.

БАД — биологически активная добавка, дополнение к пище. Полезные вещества поступают вместе с едой, однако компенсировать все потребности одними продуктами сложно. При хроническом недостатке витаминов, микроэлементов, макроэлементов, биосорбентов, микронутриентов нарушается гомеостаз, а вместе с ним — работа отдельных органов и систем. Кроме того, существуют вещества, которые организм не может вырабатывать, но остро в них нуждается. Биологически активные добавки — это источник веществ для восполнения потенциального пищевого дефицита. Дополняя свой рацион БАД, можно восстановить и поддержать некоторые функции организма. По данным научных исследований, регулярное применение биодобавок снижает риск развития дефицитных состояний на 80%.

Виды добавок

Биологически активные добавки делят по составу и направленному действию на три большие группы — нутрицевтики, парафармацевтики, эубиотики.

К нутрицевтикам относят витамины и витаминоподобные средства — предшественники витаминов, аминокислот, макро и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, углеводов (моносахаридов и

дисахаридов), клетчатки, некоторые ферментов. Их действие направлено на профилактику болезней, торможение старения организма, увеличение продолжительности жизни, поддержание работоспособности органов и систем, общее улучшение состояния здоровья. Нутрицевтики работают по принципу накопительного эффекта. Для достижения результата биоактивное средство нужно пить длительное время. Однако после окончания приема их концентрация в организме сохраняется еще дольше.

В группу парафармацевтиков включены биосредства, содержащие такие компоненты

- пептиды;
- продукты пчеловодства (мед, прополис, пчелиное маточное молочко);
- органические кислоты;
- растительные антиоксиданты (биофлавоноиды);
- гликозиды;
- эфирные масла;
- азотсодержащие органические соединения (алкалоиды);
- желчь.

Несмотря на то, что парафармацевтики обладают фармакологической активностью, они не относятся к лекарственным препаратам, которые назначают для лечения тех или иных заболеваний.

Эубиотики — это БАД-пробиотики и пребиотики на основе живых микроорганизмов и/или их метаболитов. Основная задача таких пищевых добавок — восстановление и поддержание бактериального состава микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

Когда нужны биодобавки?

Область применения биологически активных средств практически не ограничена. К основным показаниям можно отнести:

- низкий иммунный статус;
- снижение внимания, памяти;
- общая слабость, повышенная утомляемость;
- беременность;
- интенсивные нагрузки, необходимость мобилизации организма;
- нарушение микрофлоры ЖКТ;
- хронические заболевания;
- постоперационный период;
- восстановление после болезни;
- пожилой возраст;
- психоэмоциональная нестабильность;
- менопауза.

Перед применением биоактивного средства нужно внимательно изучить его состав и назначение. В идеале — обсудить прием полезной добавки с врачом.

Отличие БАДов от лекарств

Биологически активные добавки продаются в аптеках, однако на каждой упаковке указано, что это не лекарственное средство. Между фармакологическими препаратами и пищевыми добавками существуют три отличия:

Состав. Большинство лекарств — это ксенобиотики — вещества, чужеродные для организма. Они действуют эффективно, но созданы искусственно. БАДы состоят из натуральных компонентов. Они совместимы с клетками, тканями, биохимическими процессами.

Действие. Медицинские препараты оказывают направленное действие — лечение заболевания, уничтожение инфекционных агентов, раковых клеток и т.д. При этом работают они достаточно агрессивно, поэтому нередко вызывают побочные эффекты. Биодобавки улучшают здоровье в целом, восполняя недостаток необходимых веществ. Они не токсичны, действуют мягко, не провоцируют побочных проявлений.

Область законодательства. Лекарственные средства проходят клинические исследования, государственную регистрацию. Чтобы препарат стал лекарством, Минздрав должен признать его эффективным, безопасным. Регистрация БАД входит в компетенцию Роспотребнадзора, который также проводит исследования, но доказывает и гарантирует только безопасность пищевой добавки. БАДы, можно сказать, приравниваются к продуктам питания.

Биологически активными добавками не лечат заболевания. Они предназначены для поддержания здоровья.

Как подобрать биологически активную добавку?

Выбор средства зависит от области применения. Сегодня можно найти биологически активные добавки на все случаи жизни. Весной и осенью, когда организму нужна помощь, чтобы противостоять сезонным инфекциям, можно использовать БАДы для повышения иммунитета. Если же избежать болезни не удалось, быстрее выздороветь помогут БАДы при простуде. Перед тем, как принимать биодобавку вместе с лекарствами, нужно проконсультироваться с врачом. БАД может ускорить выведение препарата или ухудшить (замедлить) его всасывание, что чревато снижением лечебного эффекта.

При интенсивных физических нагрузках, занятиях спортом повысить выносливость помогут средства для активного образа жизни. Многие из них

содержат таурин — аминокислоту, которая устраняет крепатуру, мышечные спазмы.

Для людей с хроническими заболеваниями или предрасположенностью к ним разработаны комплексы направленного действия:

для мочеполовой системы;

для улучшения работы желудочно-кишечного тракта;

для сердечно-сосудистой системы.

При артритах, артрозах, проблемах с суставами можно использовать БАДы для опорно-двигательного аппарата. Они часто содержат кальций для укрепления костей, глюкозамин, хондроитин или сабельник — для суставов.

Поддержать и улучшить когнитивные функции можно с помощью пищевой добавки для улучшения памяти. В периоды повышенного психоэмоционального напряжения, при стрессах организм нуждается в дополнительном магнии. Пополнить резервы можно с помощью биодобавок на основе магния. Некоторые из них содержат дополнительные компоненты (калий, витамин B6).

Поскольку у взрослого человека и ребенка разные нормы суточного потребления питательных веществ, для детей и подростков предусмотрены отдельные витамины. Еще одна группа — БАДы для наружного применения, представленные мазями, кремами, гелями, бальзамами.

Дозировка

Каждую упаковку сопровождает инструкция с указанием дозировки. Взрослому человеку достаточно 1-2 капсул (таблеток) в день. Пить желательно в одно и то же время, чтобы сохранять постоянную концентрацию активного вещества в крови. Принимать добавку до еды или после — зависит от состава. Некоторые БАДы выпускаются в форме капель. Также есть детские варианты биодобавок в виде жевательных конфет.

Список литературы:

1. Нарзуллаева М. и др. Лекарственное растение облепиха и его полезные свойства в медицине //Иновационные исследования в современном мире: теория и практика. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 68-70.
2. Azizxonovna N. M. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF MEDICAL CANNABIS //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 38-41.
3. Нарзуллаева М. А. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ ОБЛЕПИХОВОЙ МАСЛЫ //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – Т. 15. – №. 2. – С. 104-110.

4. Azizkhonovna N. M. FEATURES OF A TIMELY APPROACH TO ANEMIA IN CHILDREN //International journal of advanced research in education, technology and management. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 54-61.
5. Azizxonovna N. M. ZAMONAVIY TIBBIYOTDA BOLALARDA ANEMIYAGA O'Z VAQTIDA YONDASHISH XUSUSIYATLARI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 13. – №. 4. – С. 45-50.
6. Azizkhonovna N. M. et al. ALTHAEA ARMENIACA TEN AND ITS USEFUL PROPERTIES IN MEDICINE //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 256-259.
7. Нарзуллаева М. А. ОСОБЕННОСТИ СВОЕВРЕМЕННОГО ПОДХОДА К АНЕМИЯМ У ДЕТЕЙ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 5. – С. 105-108.
8. Нарзуллаева М. А. АЛТЕЙ И ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА В МЕДИЦИНЕ //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 91-94.
9. Azizxonovna N. M. GULXAYRI OSIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 769-772.
10. Ахмедов Б. Х. ОТБОР ГЕНОМА ДНК МЕТОДОМ СТАВ ЛЕКАРСТВЕННОЙ СТЕВИИ //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 13. – №. 4. – С. 55-59.
11. Жураева Б. Г., Пулатов Ф. А. ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, КОСМЕТИКИ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И ОБЕСПЕЧИВАНИЕ ИХ КАЧЕСТВА //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – Т. 20. – №. 1. – С. 120-123.
12. G'ulomovna O. M., Sobirjonovna B. N. MODERN VIEWS ON INTESTINAL MICROFLORA IN CHILDREN //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 279-282.
13. Жураева Б. Г., Фарходов Г. Ш. ИССЛЕДОВАНИЕ НОВЫХ АНАЛИТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ И КАЧЕСТВА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – Т. 20. – №. 1. – С. 116-119.
14. Azizkhonovna N. M., Madullaevich I. O. Uses of sea buckthorn and its beneficial properties in medicine //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – Т. 19. – С. 57-59.
15. Мамараджабова Д. Э. и др. ИЗУЧЕНИЕ И РОЛЬ ПРЕПАРАТА КОЭНЗИМА Q10 В ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ //Ustozlar uchun. – 2024. – Т. 57. – №. 1. – С. 2-7.