

*Маремкулова Гульнара Романовна*

студентка

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал)

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Пятигорск, Ставропольский край

## **«ТЁМНАЯ» СТОРОНА БАДОВ**

*Аннотация: людям свойственно искать легкий путь во всем. По мнению автора, так же и при похудении многие глотают БАДы, лишь бы не прилагать к достижению своей цели усилия, хотя результат может нести в себе не только потерянные килограммы, но и пакет заболеваний.*

**Ключевые слова:** БАДы, спорт, активный образ жизни, заболевания.

В погоне за красивым телом люди зачастую прибегают к всякого рода «волшебным таблеткам», капсулам, БАДам. Многие находят в них альтернативу тренажерному залу и активной жизни, не задумываясь о побочных эффектах. В данной статье мы рассмотрим самые популярные БАДы. Прежде всего, надо сказать, что БАДы – это биологически активная добавка к пище. Биологически активные добавки – это химические препараты, обладающие конкретными свойствами (по заверениям производителей это нормализация обмена веществ, деятельности внутренних органов, укрепление организма и т. д.). Проверить обычному покупателю, а так ли это на самом деле, достаточно сложно, т.к. БАДы не являются лекарственными препаратами, поэтому не проходят апробацию и необходимый контроль, как другие фармакологические средства. Поэтому объективные документальные подтверждения эффективности большинства БАДов обнаружить практически невозможно. То, что навязывают нам СМИ, это пищевые добавки, которые могут применяться как дополнительные средства, но не в качестве основного метода лечения того или иного заболевания. Состав большинства БАДов (особенно от сомнительных производителей) не только неизвестен в точности, но и зачастую токсичен.

Вот лишь несколько впечатляющих примеров:

1. В составе капсул «Жуйдемен» при исследовании были обнаружены ртуть, мышьяк, сибутрамин.
2. В «тайских таблетках» – фенфлюрамин и фентермин (известный наркотик «фен»), а также амфепрамон, амфетамин, мезиндол и метаквалон, запрещенные к ввозу и продаже на территории РФ.
3. БАД Юй Шу содержал вещества амфетаминового ряда (психоактивные вещества) и тяжелые металлы.
4. В капсулах LiDa выявили психотропные вещества и крысиный яд.

И все вышеперечисленные средства свободно продавались (*и продаются*), и желающие похудеть их активно употребляли. Несложно догадаться, к чему приведет курс приема *БАДа*, содержащего мышьяк!

Конечно, не во всех БАДах обнаруживается мышьяк, но вопрос эффективности любой биологически активной добавки все равно остается открытым. Почему? Да потому что ни исследований, ни клинических испытаний БАДы не проходят. В результате, потребитель покупает средство с неизвестным действием. Может, сработает, а, может, и нет. Большинство людей, страдающих лишним весом болеют сахарным диабетом и имеют сердечно-сосудистые заболевания, а им категорически противопоказаны биодобавки, так как они содержат вещество фенолпропаноламин, которое способствует снижению аппетита. БАДы несут мочегонное и слабительное действие. А длительное применение подобных препаратов ведет к появлению проблем с почками, печенью, желудочно-кишечным трактом. Организм сперва выводит шлаки, а потом уходят и все полезные, необходимые для его нормального функционирования, вещества. В случае, если те или иные БАДы содержат большое количество витаминов, то их неконтролируемый прием также может оказаться губительным для человека. Например, перенасыщение организма витаминами А или D влечет за собой нарушения в деятельности многих внутренних органов. Не секрет, что эти препараты вызывают зависимость у людей. В конечном счете, следуя желанию быстро похудеть, прилагая минимум усилий для этого, люди получают не только желаемый результат, но и

---

целый пакет болезней, которые в большинстве случаев оказываются запущенны и имеют необратимые последствия. Все биодобавки должны назначаться врачом, после сдачи всех анализов и установлений перечня веществ, употребление которых вам противопоказаны. Далее врач сам подбирает подходящий именно вам БАД и следит за его употреблением.

А в практике, люди, услышав по телевизору либо от знакомых, о том, что тот или иной препарат поможет скинуть все килограммы, которые они набирали годами, не задумываясь, бегут в ближайшую аптеку за его приобретением. Всем нам свойственно надеяться на «чудо», но в реальной жизни все достигается лишь упорным трудом. Можно скинуть лишние килограммы, занимаясь в тренажерном зале и ведя активный образ жизни. Может вес и будет уходить гораздо медленнее, чем при употреблении БАДов, но зато вы избежите проблем со здоровьем. Тем более быстрый сброс веса приводит к существенному стрессу для организма. Самое нейтральное его проявление можно увидеть в виде ненавистных растяжек на теле, которые очень болезненно уходят при последующем регулярном посещении массажиста.

Не обязательно давать себе непосильную нагрузку, чтобы скинуть лишний вес. Бережное отношение к своему здоровью и упорство в достижении своей цели приведут вас к внутренней гармонии и счастливой жизни.

### ***Список литературы***

1. Вржесинская О.А. Влияние биологически активных добавок к пище с различным содержанием витаминов на витаминный статус человека / О.А. Вржесинская, Н.А. Бекетова, В.А. Никитина, О.Т. Переверзева [и др.] // Вопросы питания. – 2012. – №1–2. – С. 27–31.
2. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. – М.: Медицина, 2014.