

БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Каплюченко Ирина Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет»

г. Сочи, Краснодарский край

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ – ОДНО ИЗ ПРИОРИЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ АЛИМЕНТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

***Аннотация:** в статье дана характеристика биологически активных добавок к пище, как необходимых компонентов рациона современного человека. Автор раскрывает их роль в коррекции питания и здоровья наряду с другими факторами, обеспечивающими полноценное питание.*

***Ключевые слова:** биологически активные добавки, здоровое питание, профилактика заболеваний*

Биологически активные добавки (БАД) являются одним из наиболее эффективных и экономически доступных средств коррекции питания и профилактики неинфекционных (алиментарных) заболеваний [1, 3].

БАД находят все большую востребованность в питании различных групп населения [2].

Это характерно не только для России, но и других экономически развитых стран, с достаточно высоким прожиточным минимумом и уровнем экономики.

Ниже указаны основные факторы, приводящие к недостаточности питания, к ним относятся: низкий уровень биодоступности поступающих с пищей некоторых нутриентов; недостаточные знания в области рационального питания; низкий уровень культуры, в т. ч. культуры питания; низкая покупательская способность, бедность (доступность к необходимой «продовольственной корзине»); неправильные и вредные привычки в области питания.

Накопленные в нашей стране и за рубежом данные в области нутрициологии убедительно свидетельствуют, что длительный дефицит незаменимых пищевых

веществ неизбежно приводит к состоянию малодаптации (снижению резистентности организма), перерастающей в различные нарушения обменных процессов, возникновение и развитие широко распространённых алиментарных заболеваний (железодефицитная анемия, йодная недостаточность, гипо- и авитаминозы), рахит у детей, остеопороз у лиц пожилого и старческого возраста и др.).

С другой стороны, рацион современного человека характеризуется избыточным содержанием животных жиров и легко усвояемых углеводов, что, наряду с малоподвижным образом жизни, служит причиной еще одной болезни «цивилизации» – избыточной массой тела и ожирения.

Все это приводит к снижению качества жизни и эффективности проведения лечебных мероприятий.

По целям применения, БАД можно подразделить на следующие основные группы:

- как дополнительные источники пищевых и биологически активных веществ для оптимизации углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ при различных функциональных состояниях организма;
- для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем организма человека в т. ч. самостоятельно или в составе продуктов, оказывающих общеукрепляющее, мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия при различных функциональных состояниях;
- для снижения риска заболеваний, нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта, в качестве энтеросорбентов и др.

Для удобства рассмотрения БАД их условно распределяют на три основные группы: нутрицевтики, парафармацевтики и пробиотики.

Таким образом, в основе современных представлений о питании должна лежать концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде необходимых

минорных непищевых компонентов пищи, перечень и значение которых нельзя считать окончательно изученными и установленными.

Мы стоим сейчас у истоков этого нового и перспективного направления нутрициологии. В то же время к весьма эффективным практическим внедрениям этого направления следует отнести развивающиеся отрасли пищевой и фармацевтической промышленности, производящие, соответственно, различные виды так называемой функциональной пищи и биологически активные добавки к пище.

Список литературы

1. Позняковский, В.М. Пищевые и биологически активные добавки. / В.М. Позняковский, А.Н. Австриевских, А.А. Вековцев. – 2-е изд. испр. и доп. – М.; Кемерово: Издательское объединение «Российские университеты»: «Кузбассвуиздат: АСТШ», 2005. – 275с.

2. Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни. / В.И. Покровский, Г.А. Романенко, В.А. Княжев, Н.Ф. Герасеменко, Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, В.М. Позняковский. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2002. – 344с.

3. Тутельян, В.А. Биологически активные добавки в питании человека (оценка качества и безопасности, эффективность, характеристика, применение в профилактической и клинической медицине): Учебник для последипломного образования врачей всех специальностей (с грифом Министерства здравоохранения и социального развития). / В.А. Тутельян, Б.П. Суханов, А.Н. Австриевских, В.М. Позняковский. – Томск: Изд-во НТЛ, 1999. – 296 с.