

Биодобавки – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники.

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В современном мире, где господствует урбанистический стиль жизни, многие из нас не имеют доступа к продуктам, выращенным естественным способом. В результате этого каждый из нас может недополучать необходимые для него элементы питания.

Восполнить такой недостаток питательных веществ помогут биологически активные добавки (БАДы), которые добавляются в пищу, делая ее более полезной и питательной. Тем самым устраняются некоторые неполадки со здоровьем, очищается организм, увеличивается энергичность, улучшается внешний вид.

Ключевые слова: Биодобавки, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты с максимальным содержанием биологически активных веществ:

- Морская рыба жирных сортов
- Морковь [1]
- Авокадо [2]
- Ананас [3]
- Облепиха [4]
- Овес [5]
- Ростки пшеницы
- Виноград [6]
- Исландский мох
- Морская капуста
- Чеснок [7]
- Грецкий орех [8]
- Свекла [9]
- Аралия маньчжурская
- Иван-Чай [10]

Общая характеристика биодобавок

БАДы – это биологически активные компоненты, которые не являются лекарственными средствами. Они добавляются к основному рациону питания, чтобы избежать дефицита того или иного элемента.

История БАДов не такая уж и долгая – активно эти вещества используются с начала восьмидесятых годов прошлого века. С тех пор специалисты ведут их подробный учет, постепенно совершенствуя их состав, изучая свойства новых целебных веществ. БАДы – это

более 150 соединений, каждое из которых обладает собственными уникальными характеристиками!

Суточная потребность в биодобавках

Нормы потребления той или иной добавки может рассчитать только специалист. При этом учитывается не только заболевание, к которому имеется склонность, но также рост, вес, пол.

Если же по каким-то причинам вы не можете употреблять тот или иной состав (индивидуальная непереносимость), врач подберет вам полноценную замену. Также специалист сообщит вам время, на протяжении которого следует употреблять данную добавку.

Потребность в БАДах возрастает:

В жизни бывают ситуации, когда человеку просто необходимы повышенные дозировки того или иного элемента. Кроме того, возникает повышенная необходимость в витаминах, макро- и микроэлементах, белках, жирах и углеводах. Исходя из этого, потребность в употреблении БАДов повышается:

- для беременных женщин [11];
- детей, чей бурный рост и потребность в питательных веществах не всегда соответствует питательности дневного рациона [12];
- людей с нарушениями здоровья (сюда можно отнести проблемы с опорно-двигательным аппаратом, а также заболевания внутренних органов и систем);
- пожилых людей, у которых отмечается замедление процессов регенерации, снижение жизненного тонуса, проблемы с костно-мышечной системой [13];
- в стрессовых ситуациях, когда организм хуже вырабатывает необходимые ему питательные вещества [14].

Потребность в биодобавках снижается:

Полноценное питание, свежий воздух, отсутствие в жизни стрессов или умение с ними справляться, абсолютное или относительное здоровье может сделать прием БАДов не обязательным.

Усвоение биодобавок

Поскольку биодобавки славятся высоким показателем КПД, то усваиваются они быстро и характеризуются высокой степенью активности.

Полезные свойства биодобавок и их влияние на организм:

- регуляция жирового, углеводного, белкового и минерального обмена;
- оптимизация деятельности ферментных систем;
- структуризация компонентов клеточных мембран;
- антиоксидантная защита [15];
- обеспечение процессов клеточного дыхания;
- поддержка электролитного равновесия;
- формирование кислотно-щелочного баланса;

- гормоноподобное действие;
- регуляция репродуктивной функции;
- активизация иммунной системы;
- участие в процессах кроветворения;
- регулирование процессов свёртываемости крови;
- нормализация возбудимости миокарда и сосудистой составляющей;
- регуляция нервной деятельности;
- синтез соединительной ткани;
- нормализация процессов дезинтоксикации;
- поддержка естественной микрофлоры кишечника.

Взаимодействие биодобавок с другими элементами:

У каждой биодобавки наблюдаются персональные «отношения» с тем или другим элементом таблицы Менделеева. Например, щелочные добавки не любят присутствие кислоты, а белковые соединения негативно реагируют на соли железа. Кроме того, витамины, содержащиеся в БАДах, могут подвергаться деструкции при контакте с металлами.

Признаки недостатка биологически активных веществ в организме

- головокружение;
- мышечная слабость;
- сонливость;
- низкая производительность труда;
- симптомы, идентичные состоянию авитаминоза.

Кроме перечисленных выше признаков, являющихся наиболее распространенными, у каждой добавки имеются свои симптомы недостатка. Например, при недостатке селена отмечается мелькание мушек перед глазами, при нехватке витамина А [16] наблюдается сухость кожи и ломкость ногтей и т.д.

Признаки избытка биологически активных веществ в организме

- тошнота;
- рвота;
- галлюцинации;
- головокружение;
- повышенная температура;
- слабость;
- симптомы избытка витаминов, микроэлементов и других составляющих, входящих в состав БАДа.

Факторы, влияющие на содержание биологически активных веществ в организме

Основным фактором присутствия биологически активных веществ в нашем организме является полноценное питание. Под словом «полноценное» следует подразумевать сбалансированное потребление витаминов, белков, жиров, углеводов [17-19], а также микро- и макроэлементов, входящих в состав продуктов питания. Только в этом случае можно ожидать хорошего самочувствия и отличного настроения.

Биодобавки для красоты и здоровья

Некоторые БАДы хорошо помогают организму в процессе его самоочищения. Это значит, что в результате приема некоторых БАДов внутрь улучшается цвет кожи, очищается кожа от угревой сыпи [20].

Что касается наружного применения БАДов, то этим занимается косметология. Благодаря современным технологиям, биодобавки используются для ухода за телом. Тут есть и средства для умывания, кремы от морщин, лосьоны для различных частей тела, спреи и т.д.

При этом необходимо отметить, что в отличие от обычных косметических средств, средства с БАДами обладают более выраженным действием и эффективностью.

Литература

1. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
3. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippórrhaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Иван-чай (лат. *Chamaenérion angustifolium* или *Epilóbium angustifolium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для детей. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.26
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47

15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
16. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
17. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
18. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.05.2019

Dietary supplements - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. In today's urbanized world, many of us do not have access to naturally grown foods. As a result, each of us may not be getting the nutritional elements that we need. To make up for this lack of nutrients, dietary supplements can be added to food to make it healthier and more nutritious. In this way, some health problems are eliminated, the body is cleansed, energy is increased, and appearance is improved.