

# Біодобавки – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела.

*Ткачова Наталія*, фітотерапевт, нутриціолог

*Єлісєєва Тетяна*, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

**Реферат** У сучасному світі, де панує урбаністичний стиль життя, багато хто з нас не має доступу до продуктів, вирощених природним способом. Внаслідок цього кожен із нас може недоотримувати необхідні для нього елементи живлення.

Заповнити такий недолік поживних речовин допоможуть біологічно активні добавки (БАДи), які додаються в їжу, роблячи її кориснішою та поживнішою. Тим самим усуваються деякі неполадки зі здоров'ям, очищується організм, збільшується енергійність, покращується зовнішній вигляд.

*Ключові слова:* Біодобавки, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

## Продукти з максимальним вмістом біологічно активних речовин:

- Морська риба жирних сортів
- Морква [1]
- Авокадо [2]
- Ананас [3]
- Обліпиха [4]
- Овес [5]
- Паростки пшениці
- Виноград [6]
- Ісландський мох
- Морська капуста
- Часник [7]
- грецький горіх [8]
- Буряк [9]
- Аралія маньчжурська
- Іван-Чай [10]

## Загальна характеристика біодобавок

БАДи – це біологічно активні компоненти, які є лікарськими засобами. Вони додаються до основного раціону харчування, щоб уникнути дефіциту того чи іншого елемента.

Історія БАДів не така вже й довга – активно ці речовини використовуються з початку вісімдесятих років минулого століття. З того часу фахівці ведуть їх докладний облік, поступово вдосконалюючи їхній склад, вивчаючи властивості нових цілющих речовин. БАДи – це більше 150 з'єднань, кожна з яких має власні унікальні характеристики!

## **Добова потреба у біодобавках**

Норми споживання тієї чи іншої добавки може розрахувати лише фахівець. У цьому враховується як захворювання, якого є схильність, але й зростання, вага, стать.

Якщо з якихось причин ви можете використовувати той чи інший склад (індивідуальна непереносимість), лікар підбере вам повноцінну заміну. Також фахівець повідомить вам час, протягом якого слід вживати цю добавку.

## **Потреба у БАДах зростає:**

У житті бувають ситуації, коли людині просто потрібні підвищені дозування того чи іншого елемента. Крім того, виникає підвищена необхідність у вітамінах, макро- та мікроелементах, білках, жирах та вуглеводах. Виходячи з цього, потреба у вживанні БАДів підвищується:

- для вагітних жінок [11] ;
- дітей, чиє бурхливе зростання і потреба в поживних речовинах не завжди відповідає поживності денного раціону [12];
- людей із порушеннями здоров'я (сюди можна віднести проблеми з опорно-руховим апаратом, а також захворювання внутрішніх органів та систем);
- людей похилого віку, у яких відзначається уповільнення процесів регенерації, зниження життєвого тону, проблеми з кістково-м'язовою системою [13];
- у стресових ситуаціях, коли організм гірше виробляє необхідні йому поживні речовини [14].

## **Потреба в біодобавках знижується:**

Повноцінне харчування, свіже повітря, відсутність у житті стресів чи вміння з ними справлятися, абсолютне чи відносне здоров'я може зробити прийом БАДів не обов'язковим.

## **Засвоєння біодобавок**

Оскільки біодобавки славляться високим показником ККД, то вони засвоюються швидко і характеризуються високим ступенем активності.

## **Корисні властивості біодобавок та їх вплив на організм:**

- регуляція жирового, вуглеводного, білкового та мінерального обміну;
- оптимізація діяльності ферментних систем;
- структуризація компонентів клітинних мембран;
- антиоксидантний захист [15] ;
- забезпечення процесів клітинного дихання;
- підтримка електролітної рівноваги;
- формування кислотно-лужного балансу;
- гормоноподібну дію;
- регуляція репродуктивної функції;
- активізація імунної системи;
- участь у процесах кровотворення;
- регулювання процесів зсідання крові;

- нормалізація збудливості міокарда та судинної складової;
- регуляція нервової діяльності;
- синтез сполучної тканини;
- нормалізація процесів дезінтоксикації;
- підтримка природної мікрофлори кишківника.

### **Взаємодія біодобавок з іншими елементами:**

У кожної біодобавки спостерігаються персональні «відносини» з тим чи іншим елементом таблиці Менделєєва. Наприклад, лужні добавки не люблять наявність кислоти, а білкові сполуки негативно реагують на солі заліза. Крім того, вітаміни, що містяться в БАДах, можуть зазнавати деструкції при контакті з металами.

### **Ознаки нестачі біологічно активних речовин в організмі**

- запаморочення;
- м'язова слабкість;
- сонливість;
- низька продуктивність праці;
- симптоми, ідентичні стану авітамінозу.

Крім перерахованих вище ознак, що є найбільш поширеними, кожна добавка має свої симптоми недоліку. Наприклад, при нестачі селену відзначається миготіння мушок перед очима, при нестачі вітаміну А [16] спостерігається сухість шкіри та ламкість нігтів тощо.

### **Ознаки надлишку біологічно активних речовин в організмі**

- нудота;
- блювання;
- галюцинації;
- запаморочення;
- підвищена температура;
- слабкість;
- симптоми надлишку вітамінів, мікроелементів та інших складових, що входять до складу БАДу.

### **Чинники, що впливають вміст біологічно активних речовин в організмі**

Основним фактором присутності біологічно активних речовин у нашому організмі є повноцінне харчування. Під словом «повноцінне» слід мати на увазі збалансоване споживання вітамінів, білків, жирів, вуглеводів [17-19], а також мікро- та макроелементів, що входять до складу продуктів харчування. Тільки в цьому випадку очікується гарного самопочуття та відмінного настрою.

### **Біодобавки для краси та здоров'я**

Деякі БАДи добре допомагають організму у процесі його самоочищення. Це означає, що в результаті прийому деяких БАДів внутрішньо покращується колір шкіри, очищується шкіра від висипу вугрів [20].

Що ж до зовнішнього застосування БАДів, то цим займається косметологія. Завдяки сучасним технологіям біодобавки використовуються для догляду за тілом. Тут є і засоби для вмивання, креми від зморшок, лосьйони для різних частин тіла, спреї і т.д.

При цьому необхідно відзначити, що на відміну від звичайних косметичних засобів, засоби з БАДами мають більш виражену дію та ефективність.

## Література

1. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
3. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
4. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпіха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
5. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
6. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
7. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
8. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
9. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
10. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Іван-чай (лат. *Chamaenérion angustifolium* або *Epilóbium angustifolium*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7
11. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа для дітей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.26
13. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти старіння. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
14. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
16. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
17. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

18. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
19. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
20. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.