

БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ: КОРИСНО ЧИ ШКІДЛИВО

Шеремет М.П., Стрілець О.П., Стрельников Л.С.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

biotech_ukrfa@mail.ru

Біологічно активні добавки (БАД) - це природні або ідентичні природним біологічно активні речовини, одержувані з рослинної, тваринної або мінеральної сировини, а також, але набагато рідше, шляхом хімічного або мікробіологічного синтезу. Вони можуть включатися до складу харчових продуктів, напоїв, або використовуватися самостійно в різних формах, з метою забезпечення організму людини необхідною кількістю незамінних харчових речовин (повноцінні білки або окремі амінокислоти і їхні комплекси, поліненасичені жирні кислоти, фосфоліпіди, вітаміни, мінерали). При використанні БАД людина одержує широкий комплекс нативних природних сполук, і вони діють на її організм набагато м'якше і довший період, ніж синтетичні або монолікувальні речовини. Вони абсолютно нетоксичні, краще переносяться організмом, не викликають ускладнень та алергічних реакцій.

Біологічно активні добавки поділяються на 3 основних категорії: нутріцевтики, парафармацевтики та еубіотики.

Нутріцевтики – використовуються для корекції хімічного складу їжі. На ринку представлені такі фірми виробники: Nature's Sunshine Products(США), AD Medicine(США).

Парафармацевтики – використовуються для профілактики, допоміжної терапії та підтримки функціональної активності органів та систем організму. Фірми такі як:Dekaroline(Росія), Leorex(США-Ізраїль), NanoPure(Японія), Noadada(Японія) Еубіотики (пробіотики) — це БАД, які містять живі мікроорганізми та нормалізують мікрофлору кишечника. Виробники: ТОВ

"Еубіотики", м. Тбілісі, Грузія, Ферросан А/С(Данія), АТ "БІОВЕТ", Болгарія.

Згідно даних статистики, 70% населення розвинутих країн регулярно вживають БАД. І це пов'язано не з новою модою, агресивною рекламою чи масовим обманом довірливих споживачів. Головною причиною цього стало "соціальне замовлення" - прагнення людей до здорового життя. Відмова від куріння та міцних спиртних напоїв, масове захоплення спортом - все це активно стимулювалося та грамотно регулювалося, поки не стало політикою суспільства.

Біологічно активні добавки з'явилися в Україні порівняно недавно - близько 10 років тому. Але вже сьогодні населенню України пропонують свою продукцію понад 200 фірм-виробників біологічно активних добавок.

Останні роки йдуть суперечки про користь та шкідливість біологічно активних добавок (БАД). Несхвальні відгуки, як правило виникають тому, що люди не можуть самі розібратися з цією проблемою. Багато людей не довіряють харчовим добавкам тому, що мають сумніви в якості цих продуктів. Багато виробників сьогодні не можуть надати ці дані в повному обсязі. Найчастіше вона просто малодоступна, оскільки знаходиться в спеціальних журналах, маловідомих методичних розробках і законодавчих актах. Порівняно недавно ситуація з БАД в нашій країні серйозно змінилась. Чітко пропрацьована законодавча база регламентує всі аспекти розробки, сертифікації, клінічних досліджень та розповсюдження БАД.

Таким чином, наведене вище дає підстави для більш широкого розуміння застосування БАД. Вміле використання харчових добавок з метою досягнення збалансованості раціонів харчування сприятиме оптимізації профілактичних і лікувальних заходів, а будь-яке науково не обґрунтоване їх використання може сприяти не лише розчаруванню, але й негативним наслідкам.