

Специализированные пищевые продукты. БАДы



Здоровье человека, его работоспособность, долголетие, возможность противостоять различным неблагоприятным факторам окружающей среды в значительной степени определяются его образом жизни и питанием.

Современная наука рассматривает пищу не только как источник энергии и пластического материала, но и как комплекс биологически активных веществ, участвующих в поддержании различных функций организма.

Помимо традиционных (натуральных) пищевых продуктов для оптимизации рациона используются и специально созданные продукты измененного состава (со сниженным или повышенным содержанием пищевых веществ, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и др., обогащенными считают содержащие биологически активные вещества в количестве 15 - 50% от суточной потребности на 100 г или порцию) функциональные продукты и биологически активные добавки к пище.

Применение обусловлено тем, что в течение последних десятилетий энерготраты человека снизились в 1,5-2 раза. Однако средний рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по крайней мере, на 20-30%, по большинству витаминов, минеральных веществ, флавоноидов и др.

К специализированным относят продукты, обогащенные пищевыми волокнами (в т. ч. пребиотиками), пробиотиками – микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями), антиоксидантами, витаминами (А, С, Е и др.), минеральными веществами (кальцием и др.), микроэлементами (железом, цинком, фтором, селеном и др.), флавоноидами (фитоэстрогенами, кверцетином и др.).

Одним из самых простых и доступных способов оптимизации питания является использование биологически активных добавок.

Биологически активные добавки к пище (БАД) - природные и/или идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевой продукции.

Биологически активные добавки используются в качестве дополнительных источников пищевых и биологически активных веществ. Они не являются лекарственными препаратами и не предназначены для лечения, диагностики или предотвращения заболеваний.

При нерациональном питании БАД может помочь восполнить недостаток важных питательных веществ и удовлетворить физиологические потребности в макро- и микронутриентах, минорных пищевых биологически активных компонентах. Следует помнить, что БАД не являются заменой разнообразных пищевых продуктов, которые необходимы для полноценного и здорового питания.

Научные данные показывают, что некоторые биологически активные добавки к пище положительно влияют на общее состояние здоровья, а также могут быть использованы в комплексном лечении отдельных заболеваний. Например, кальций и витамин Д важны для поддержания прочности костей и уменьшения потери костной массы; фолиевая кислота снижает риск определенных врожденных дефектов у плода; полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 могут помочь людям с заболеваниями сердца.

При использовании БАД необходимо помнить о возможных побочных эффектах. Чаще всего такие проблемы возникают, когда люди используют БАД вместо назначенных врачом лекарств, превышают рекомендованные дозировки или принимают одновременно много разных БАД. Так, употребление слишком большого количества витамина А может вызвать головную боль и повреждение печени, снизить прочность костей. Избыток железа вызывает тошноту и рвоту, а также неблагоприятно действует на печень.

Отдельные БАД могут увеличить риск кровотечения или, повлиять на реакцию человека на анестезию. Также БАД могут взаимодействовать с определенными лекарственными средствами, ослабляя или препятствуя их действию, а иногда усиливая его. Например, витамин К может снизить способность антикоагулянтов разжижать кровь. Зверобой ускоряет расщепление антидепрессантов, противозачаточных таблеток и, тем самым, снижает их эффективность. Витамины С и Е могут снизить эффективность некоторых видов химиопрепаратов при лечении рака.

Беременным и кормящим женщинам следует использовать БАД с осторожностью и только после консультации с врачом, поскольку большинство БАД не тестировались на возможность использования данными группами населения.

БАД к пище для детей можно использовать только после консультации с педиатром.

Перед использованием любых БАД необходимо проконсультироваться с врачом.