

Биологически активные добавки к пище (БАД) – природные (идентичные природным) вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав продуктов.

БАДы призваны стать дополнительным источником пищевых и биологически активных веществ для оптимизации углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ при различных функциональных состояниях, а также для нормализации и улучшения работы органов и систем организма человека. Они не являются лекарством и не могут применяться для лечения заболеваний. Но перед тем как начать их принимать, рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, поскольку они могут вызывать аллергические реакции.

В настоящее время потребители не испытывают недостатка в продуктах на полках магазинов. С одной стороны, это хорошо, но все реже встречаются продукты, сбалансированные по своему составу. Из-за использования пищевых добавок продукты в нашем рационе обогатились вкусами, однако содержание витаминов, минералов и необходимых микроэлементов снизилось. Сейчас в аптечных сетях можно встретить огромное количество биологически активных добавок, которые признаны решить эту проблему.

Поскольку чаще всего биологически активные добавки назначают в лечебных целях, то и классификация их основывается на этом использовании. Выделяют два класса БАДов: нутрицевтики и парафармацевтики. Нутрицевтики предназначены для ликвидации недостатка пищевых веществ. К ним можно отнести все синтетические витаминные препараты, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты. Принимая их, можно нормализовать рацион как взрослых, так и детей.

Парафармацевтики (их так же называют биорегуляторами) воздействуют на организм иначе. Они оказывают воздействие на работу органов, повышают устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды. Биорегуляторы воздействуют более мощно и целенаправленно. Их обычно назначают для профилактики различных заболеваний. Зачастую разделить БАДы на эти два класса сложно.

Несмотря на то, что добавки не являются лекарственными средствами, существуют некоторые правила их приема. Прием необходимо начинать с маленькой дозировки, чтобы оценить реакцию организма. Постепенно дозы можно довести до рекомендованных врачом. Для более эффективного усвоения биологические добавки лучше принимать одновременно с пищей. Если в БАДе содержится кальций, то его употреблять лучше за полчаса до еды или после, чтобы не влиять на кислотность желудочного сока. Если БАД назначен в качестве тонизирующего средства, желательно принимать его в первой половине дня, чтобы не нарушать ночной сон.

БАДы, содержащие живые микроорганизмы, необходимо хранить в холодильнике и использовать между приемами пищи. Не стоит употреблять дозу больше, чем приписал врач, или той, что рекомендована на упаковке. Нельзя одновременно принимать несколько видов БАДов. Хранятся биологические добавки в темном и сухом месте, но не в холодильнике, если это дополнительно не оговорено инструкцией по хранению.