

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?



БАД - ЭТО:
ВРЕД *или*
ПОЛЬЗА?

Что такое БАД?

БАД-композиции биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов.



История возникновения



- В 1927 году Карл Ренборг разработал оздоровительную пищевую добавку.
- Основным компонентом своего первого БАДа Ренборг сделал люцерну.
- В полученный препарат он добавил вытяжку петрушки, витамины и микроэлементы.

КЛАССИФИКАЦИЯ

- Нутрицевтики
- Парафармацевтики
- Эубиотики (пробиотики)



Нутрицевтики

Нутрицевтики, с одной стороны, — это пищевые продукты, которые обеспечивают здоровье, с другой стороны, они обладают лечебными возможностями для профилактики и предупреждения болезней.

Они применяются для коррекции химического состава пищи человека .

В этой связи нутрицевтики- это дополнительные источники незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, макро– и микроэлементов, витаминов, пищевых волокон, а также других пищевых веществ



Нутрицевтики

- Витамины А,С,Е,Д и группы В, или их предшественники (бета-каротин, другие каротиноиды)
- Полиненасыщенные жирные кислоты (Омега-3, Омега-6 и др.)
- Фосфолипиды (лецитин, фосфодитилхолин и др.)
- Минеральные вещества (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, хлориды и др.)



Виды нутрицевтиков

- ▣ Нутрицевтики в продуктах питания
- ▣ Нутрицевтики в лекарственной форме



Функциональная роль нутрицевтиков

- ▣ Направленные изменения метаболизма веществ
- ▣ Иммуномодулирующее действие
- ▣ Связывание и выведение ксенобиотиков
- ▣ Лечебное питание

Парафармацевтики

Парафармацевтики – это биологически активные вещества, которые регулируют процессы жизнедеятельности и применяются для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки в физиологических границах функциональной активности органов и систем в количестве не превышающем суточной терапевтической дозы.



Парафармацевтики – это натуральные продукты, которые содержат биофлавоноиды, алкалоиды, гликозиды, сапонины, органические кислоты, эфирные масла, полисахариды, биогенные амины и другие биологически активные вещества.



Отличия парафармацевтиков от лекарств:

- ▣ – в большинстве случаев парафармацевтики – это источники природных компонентов пищи;
- ▣ – эффект парафармацевтиков реализуется путем инициации универсальных механизмов адаптационных реакций организма;
- ▣ – более широкий диапазон используемых доз, при которых парафармацевтики оказывают свое нормализующее действие на функции отдельных органов.

Пробиотики

Пробиотики — класс микроорганизмов и веществ микробного и иного происхождения, использующихся в терапевтических целях, а также пищевые продукты и биологически активные добавки, содержащие живые микрокультуры



Таблица 2. Классификация пробиотиков

| № | Группы пробиотиков | Характеристика пробиотического препарата | Примеры препаратов |
|----|--|---|---|
| 1. | Монокомпонентные | Содержат один штамм бактерий <ul style="list-style-type: none">• лактосодержащие• бифидосодержащие• колисодержащие | Ацилакт Бифидумбактерин Лактобактерин Колибактерин Мутафлор |
| 2 | Поликомпонентные (симбиотики) | Состоят из нескольких штаммов бактерий одного или разных видов, усиливающих действие друг друга | Линекс Бификол |
| 3 | Комбинированные (синбиотики) | Комбинация пробиотиков и пребиотиков (добавки, которые способствуют выживанию и усиливают действие пробиотиков) | Бифиформ Полибактерин Бифидумбактерин форте |
| 4 | Рекомбинантные (генно-инженерные) | Созданы на основе генно-инженерных штаммов микроорганизмов | Субалин |
| 5 | Самозелиминирующиеся антагонисты (спорообразующие) | Содержат не свойственные биотопу человека самозелиминирующиеся микроорганизмы рода <i>Bacillus</i> (<i>B. subtilis</i> , <i>B. licheniformis</i>) | Бактисубтил Биоспорин |
| 6 | Сорбированные | Иммобилизованные на сорбенте живые бактерии | Пробифор Бифидумбактерин форте Флорин форте |
| 7 | Метаболические | Продукты жизнедеятельности пробиотических штаммов | Хилак форте |
| 8 | Мультипробиотики | Состоят из 7 и более симбиотических штаммов бактерий | Симбитер-2 Пробиз Фемина |

Общие принципы использования биологически активных добавок к пище:

- ▣ Принцип системности и функциональности
- ▣ Принцип этапности
- ▣ Принцип адекватности
- ▣ Синдромальный принцип
- ▣ Принцип оптимальности доз
- ▣ Принцип комбинирования

Преимущества БАД к пище

- ❁ Быстрое восполнение дефицита биологически активных веществ, не повышая при этом калорийность питания
- ❁ Индивидуальный подбор оптимальных соотношений биологически активных веществ для каждого человека, с учетом пола, возраста, состояния здоровья, физиологических потребностей, среды обитания
- ❁ Возможность проведения оптимизации питания, как в лечебных учреждениях, так и в домашних условиях, не изменяя или незначительно изменяя при этом привычный рацион питания
- ❁ Биологически активные вещества в БАД находятся в компактной форме, они приспособлены для транспортировки, длительного хранения, имеют строго регламентированный состав, который контролируется



Основные доводы «за» и «против» употребления БАДов человеком:

□ «ЗА»

- 1. Необходимая добавка к пище (витамины, минералы, микроэлементы и др.)
- 2. Профилактика заболеваний у взрослых и детей.
- 3. Укрепление иммунитета здорового человека.
- 4. Повышение сопротивляемости организма больных людей.

□ «ПРОТИВ»

- 1. Много подделок и обмана покупателей.
- Мало специалистов – нутрициологов по БАДам

«ДА БУДЕТ ПИЩА ЛЕКАРСТВОМ ТВОИМ ...»



**«ЕСЛИ НЕ БУДЕШЬ ЕСТЬ
ПИЩУ КАК ЛЕКАРСТВО,
БУДЕШЬ ЕСТЬ ЛЕКАРСТВО КАК
ПИЩУ...»**

Сократ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

