


# БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ





"Пищу можно охарактеризовать как чрезвычайно сложный химический комплекс, содержащий тысячи основных и сотни тысяч минорных компонентов, способных оказывать выраженные и разнообразные физиологические влияния."

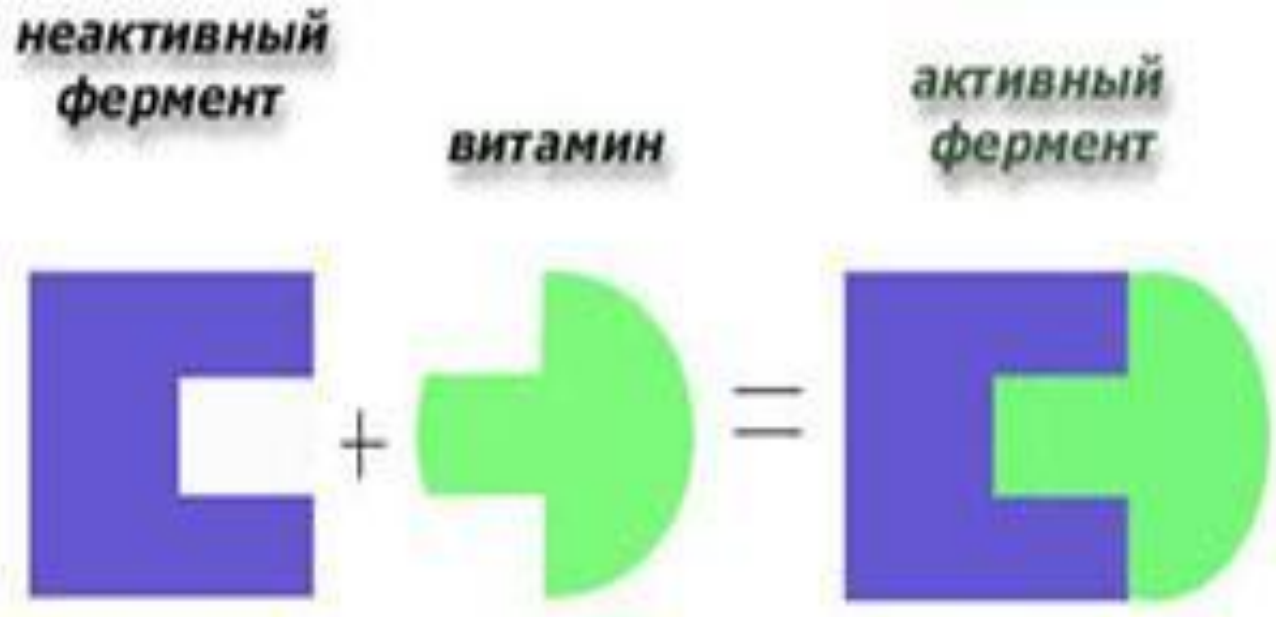
(Академик А.Н. Несмеянов)

## **Биологически активные добавки -**

это биологически активные вещества растительного, животного и минерального происхождения, влияющие на важные регуляторные, метаболические и защитные функции организма.



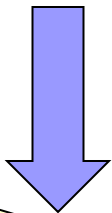
# Что такое бады?



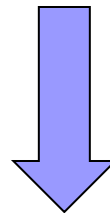
Крупный специалист в области биохимии питания профессор А. А. Покровский писал, что «пища - источник достаточно сложных фармакологических эффектов и носитель биологически активных веществ».



# *Биологически активные добавки к пище*



*Нутрицевтические  
средства*



*Парафармацевтические  
препараты*

**Нутрицевтические средства** представляют собой биологически активные вещества, которые являются основными компонентами организма: витамины или их предшественники, макро- и микроэлементы (железо, кальций, селен, цинк, фтор и т.д.), полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты, некоторые моно- и дисахариды, пищевые волокна, применяемые для коррекции химического состава пищи человека.

**Парафармацевтические препараты** - обладают определённой фармакологической активностью и применяются для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки функциональной активности органов и систем. К ним относятся биофлавоноиды, алкалоиды, гликозиды, органические кислоты, эфирные масла, полисахариды, то есть это препараты растительного и животного происхождения или их синтетические аналоги - так называемые «натурпродукты».

## Основные группы биологически активных пищевых веществ, которые стоят на страже нашего здоровья:

- витаминоподобные вещества,
- предшественники витаминов,
- водорастворимые и жирорастворимые витамины,
- макро- и микроэлементы,
- сложные углеводы,
- ненасыщенные жирные кислоты,
- фосфолипиды,
- пищеварительные ферменты,
- пищевые волокна,
- полезные кишечные микроорганизмы,
- органические кислоты,
- органические сульфиды,
- биофлавоноиды,
- алкалоиды,
- катехины,
- гликозиды,
- индолы,
- изотиоцианаты,
- кумарины,
- эфирные масла,
- терпены,
- танины



"Каждому из нас необходимо 90 пищевых добавок: 60 минералов, 16 витаминов, 14 основных аминокислот - иначе разовьются заболевания, вызванные их дефицитом", - так считает доктор Уоллок (США). И с его мнением согласен каждый специалист по питанию и медицине. Биологически активные добавки (БАД) - самый простой и надежный способ сделать пищу полноценной, а здоровье крепким. Но часто наши незнание и предрассудки лишают нас этого преимущества.



**Микронутриентология** – это перспективное оздоравливающее и профилактическое научно-практическое направление, активно развивающееся на стыке двух важнейших областей медицины - фармакологии и диетологии, интегрирующее задачи витаминологии, учения о биологической роли микроэлементов, биологически активных веществ пищи и направленное на использование физиологического, защитного и лечебно-профилактического действия различных микронутриентов на жизненно важные функции здорового и больного организма.