

ТИПЫ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И ИХ РОЛЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Собирова Гулрух Хасан кизи

Ферганский Государственный университет, Преподаватель биологии

muratovagulrux@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируются виды биологически активных добавок и их роль в современном мире, их использование и содержание витаминов в пище.

***Ключевые слова:** биология, биологический актив, сложение биологических активов.*

ABSTRACT

This article analyzes the types of dietary supplements and their role in the modern world, their use and the content of vitamins in food.

***Key words:** biology, biological asset, addition of biological assets*

ВВЕДЕНИЕ

БАДы – это биологически активная добавка к пище, представленная в виде таблеток, капсул, жевательных пастилок или порошка для приготовления напитка. БАД - это набор микроэлементов, которые дополняют пищевой рацион человека. В разных странах мира БАДы пользуются большой популярностью. В странах с высоким уровнем жизни они стали неотъемлемой частью здорового образа жизни людей. В Японии, например, где средняя продолжительность жизни человека составляет 82 года, порядка 90% жителей дополняют свой рацион биологическими добавками к пище. В США аналогичный показатель составляет 80% всего населения, в Европейских странах – порядка 65%. В России же, по статистике за 2015 год, регулярно принимают БАДы примерно 5% от всего населения. Причина тому – отсутствие четкого понимания, какую именно пользу принесет потребление таких добавок [1].

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

К огромному сожалению, прилавки магазинов ломаются от визуально привлекательных, но минимально полезных по своему составу продуктов. Фрукты и овощи могут выглядеть, будто их только что сорвали с грядки, но по вкусу будут мало отличаться от пластиковых реквизитов театральных постановок. О содержании полезных витаминов в таких продуктах говорить даже не стоит. Именно поэтому стоит задуматься о дополнительном источнике

витаминов, особенно в зимнее время. Ведь именно этот способ получения полного спектра витаминов на деле оказывается самым простым и безопасным. Интересно: в результате проведенных диетологами исследований выявлено, что в питании современного человека наблюдается существенный дефицит белков, витамина С, фолиевой кислоты и витаминов В1, В2, В6, полунасыщенных жирных кислот и микронутриентов, а углеводы и жиры, наоборот – в избытке. Для 80% населения северных районов страны актуальна проблема нехватки витамина Д, который регулирует особенно важные процессы организма. Большинство из проживающих в мегаполисе людей зачастую испытывает острый дефицит различных витаминов и питательных веществ, например, недостаток витаминов группы В приводит к частым стрессам, нервным расстройствам, депрессиям, дефицит йода - приводит к нарушению функций щитовидной железы и сердечно-сосудистой системы, дефицит железа влечет за собой малокровие или анемию, общую слабость, упадок сил. Люди, занимающиеся спортом, испытывают необходимость в большем количестве витаминов В и С, а также витамина Р, которых недостаточно в привычных нам продуктах питания. Полное отсутствие или недостаток какого-либо элемента может привести к серьезным последствиям, поэтому так необходимо для поддержания общего тонуса и здоровья организма правильно питаться и, по необходимости, обогащать свой рацион дополнительными веществами. К сожалению, даже увеличение количества потребляемых фруктов и овощей не гарантирует увеличение поступающих в организм витаминов и питательных веществ, так как при длительной термообработке, химических удобрениях почвы при выращивании урожая, теряются такие витамины, как А, В, С и Е [2].

Важно уяснить: БАДы не являются лекарством и не заменяют пищу. В первую очередь, это это может быть комплекс пищевых волокон или экстрактов лекарственных растений, полиненасыщенных жирных кислот и аминокислот. БАДы помогают активизировать внутренние резервы организма, за счет богатого витаминами и минералами состава.

В настоящее время все БАДы можно условно разделить на три группы.

Первая группа – это нутрицевтики. Главная их задача – коррекция питания. В состав этих препаратов входит необходимый для нормального функционирования организма витаминный и минеральный комплекс, аминокислоты и антиоксиданты. Приём нутрицевтиков улучшает защитные свойства организма, восполняет нехватку питательных веществ, делает организм стрессоустойчивым.

Вторая группа – это пробиотики. В их состав входят живые микроорганизмы. Благодаря ним восстанавливается естественная флора пищеварительного тракта. Эти препараты полезны для лечения дисбактериоза.

И третья группа – парафармацевтики. Этот вид БАДов применяется в комплексе с медикаментами, например, после лучевой и химиотерапии. Также употребление этих препаратов эффективно перед серьезной операцией или после неё. С парафармацевтиками реабилитационный период проходит гораздо быстрее [3,4].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (REFERENCES)

1. Беспалов В. Г., Некрасова В. Б., Иорданишвили А. К. Современный взгляд на биологически активные добавки к пище и их использование в лечебно-профилактических целях в клинической медицине // Медицина. XXI век. № 8 (9). С. 86-94. 2007.
2. Cora J. Dillard, J. Bruce German. [Phytochemicals: nutraceuticals and human health](#) // Journal of the Science of Food and Agriculture. Vol. 80, iss. 12. P. 1744–1756. 2000.
3. Гичев Ю. Ю., Гичев Ю. П. Руководство по микронутриентологии. Роль и значение биологически активных добавок к пище. М.: «Триада-Х», 2006. 264 с. С. 11—12.
4. Давыдов С. А Posteriori: БАД и другие // Ремедиум. Журнал о российском рынке лекарств и медицинской технике. № 10. С. 50-55. 2013.
5. Sobirova, G., & Pozilov, M. (2023). EFFECT OF A TRIAZOLE DERIVATIVE ON MITOCHONDRIAL LIVER DYSFUNCTION IN ALLOXAN DIABETES. *Science and innovation*, 2(D5), 238-240.
6. Собирова, Г. Х. К. (2022). АНТИРАДИКАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЭКСТРАКТОВ ПУСТЫРНИКА, ШИПОВНИКА И БОЯРЫШНИКА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(11), 130-136.