**Биологически активные добавки к пище**

Во второй половине ХХ века возникло новое направление медицины – фармаконутрициология, и появились первые биологически активные добавки к пище (БАД).

В нашей стране это направление относительно ново, и несмотря на то, что ежегодно проводится множество конгрессов, конференций и симпозиумов, посвященных БАД, они остаются предметом жарких споров в медицинских кругах.

Что же такое биологически активные добавки к пище?

Можно сказать, что это препараты, сочетающие в себе многовековой опыт фитотерапии, классические аспекты диетологии и современные технологические процессы производства. БАД – это как раз те препараты, которые призваны восполнить постоянно существующий в нашем организме дефицит незаменимых факторов питания. Действительно, более 60 % россиян, независимо от уровня обеспеченности, подвержены дефициту витаминов группы В и С, цинка, селена, полиненасыщенных кислот, пищевых волокон. Чем страшны такие нарушения? Недостаток витаминов группы В может послужить причиной неврологических заболеваний; нехватка цинка является фактором риска аденомы предстательной железы, импотенции и мужского бесплодия, селен и полиненасыщенные кислоты препятствуют развитию атеросклероза и стенокардии, малое количество пищевых волокон приводит к запору, дисбактериозу и колиту. И это далеко не полный перечень необходимых нам питательных элементов и болезней, возникающих при их нехватке, восполнить которую с помощью обычной пищи мы, увы, уже не в состоянии.

Поэтому сегодня БАД к пище – это жизненная необходимость практически для каждого человека. Особенно это касается жителей крупных городов, районов с неблагоприятной экологической обстановкой.

В странах Европы, Америки БАД прочно вошли в повседневную жизнь людей. И не случайно на российском рынке за последние годы появилось огромное количество самых разнообразных препаратов, как отечественного, так и зарубежного производства, с указанием на этикетке «биологически активная добавка к пище». Разобраться в этом многообразии достаточно сложно, особенно неспециалисту. Аннотации к БАД и яркие этикетки наперебой обещают избавление от всех болезней, а препараты с одинаковым названием (например, «Витамин С») по цене могут отличаться на порядок.

Как же определить, что требуется именно вам?

Мне хотелось бы познакомить читателей с биологически активными добавками, разработанными кафедрой клинической нутрициологии Российского университета дружбы народов. С 1995 года кафедра занимается изучением самых различных БАД к пище, и важнейшим итогом нашей работы стало создание собственных рецептур добавок. В этих исследованиях, с одной стороны, учитывался опыт крупнейших мировых производителей БАД, с другой – особенности пищевого статуса населения именно России. Дело в том, что нормы потребления витаминов, минералов, других факторов питания существенно отличаются в Европе, США и России. Например, в добавках, предназначенных для профилактики остеопороза, произведенных, скажем, в штате Юта, наряду с кальцием обязательно будет присутствовать фосфор, так как земли центральной Америки обеднены этим элементом. Россияне же, употребляющие большое количество хлеба, зерновых и бобовых продуктов, получают достаточное количество фосфора с пищей, и дополнительное его введение в состав добавки может вызвать даже вред.

Кроме того, при разработке наших БАД были учтены требования государственных органов сертификации, регистрацию в которых они прошли.

В настоящее время кафедрой разработана комплексная программа по применению БАД, названная «Формула Здоровья». Ассортимент препаратов очень широк – более 120 наименований; он включает в себя монокомпонентные добавки и сложные комплексные формулы, добавки общего действия и специализированные препараты для комплексной терапии различных заболеваний. Мы проводим амбулаторную работу с пациентами и клинические испытания наших препаратов, и уже сейчас можно говорить об их несомненной эффективности при патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и др. На кафедре проводится научная работа по применению БАД в программах по снижению веса и спортивной медицине.

В заключение хотелось бы сказать, что каково бы ни было сегодня отношение нашего общества к биологически активным добавкам – не в меру восторженное, или же, наоборот, скептическое, – добавки уже заняли прочное место в медицинской практике и со временем мы будем видеть все больше примеров их эффективности. Я же со своей стороны всегда буду рада поделиться своими знаниями в области нутрициологии или помочь конкретным советом.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-service.ru>