

УДК 636.2

І. Назарко

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

БАД – НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ СУЧАСНОГО ХАРЧУВАННЯ

З кожним роком стан здоров'я населення України дедалі погіршується. Основною причиною патологічних процесів, що викликають розвиток багатьох захворювань (в тому числі і онкологічних) та передчасне старіння є надлишкове накопичення в організмі вільних радикалів кисню, які пригнічують функцію імунної системи. Ефективним захистом від їх руйнівної дії є антиоксиданти, значна частина яких надходить з їжею. Вільні радикали утворюються при нормальній життєдіяльності клітин. А їх надлишок в організмі є результатом споживання забрудненої води та їжі (барвники, консерванти, важкі метали, пестициди), вдихання забрудненого повітря (тютюновий дим, вихлопні гази, газові відходи підприємств), впливу різних видів випромінювання (радіаційного, електромагнітного, ультрафіолетового), перенапруження (нервового, емоційного, фізичного).

Тобто, більшість захворювань зумовлено: 1) забрудненням навколишнього середовища (як наслідок, в організмі накопичуються шкідливі та високотоксичні речовини – шлаки); 2) неповноцінним харчуванням (через збільшення рафінованих, консервованих, девітамінізованих продуктів і зменшення споживання рослинної їжі та біологічно активних речовин (б.а.р.)). Відповідно, для збалансованої роботи організму необхідне: періодичне очищення від токсичних речовин та постійне поповнення дефіциту б.а.р.

Статистика вказує на те, що токсичне навантаження є головною причиною багатьох захворювань сучасних людей. Зазвичай людський організм самоочищається, оскільки має одну із найдосконаліших систем очищення внутрішнього середовища. Вона включає: 1) очищення міжклітинного середовища; 2) внутрішньоклітинне очищення; 3) антиоксидантний захист (захист клітин від хімічного пошкодження). Однак, у великих промислових містах люди відчують велике «хімічне навантаження», з яким власні системи очищення організму не можуть справитись. Якщо людина здорова або має початкові прояви хвороби, то їй достатньо стимулювати власні системи очищення організму за допомогою спеціально підібраного комплексу лікарських рослин, вітамінів, мікроелементів. Якщо ж у людини хронічні захворювання, то їй необхідні крім системного очищення і ентеросорбенти (натуральні фітосорбенти, які знімають токсичне навантаження за рахунок зв'язування та виведення токсинів і шкідливих речовин на рівні кишечника).

Сьогодні звичайні продукти харчування не можуть забезпечити організм всіма необхідними речовинами. Одним із шляхів розв'язку проблеми є регулярне споживання, як доповнення до основного раціону, біологічно активних добавок до їжі (БАД), які є концентрованим джерелом незамінних б.а.р. До складу БАД входять: вітаміни і вітаміноподібні речовини; екстракти рослинної сировини; макро- і мікроелементи; ферменти і коферменти; антиоксиданти. БАДи є зручними при споживанні в їжу (таблетки, капсули, напитки) та необхідними у сучасних умовах життя (екологічна ситуація, швидкий ритм життя, постійні стреси тощо). Особливо перспективні багатофункціональні БАДи, які поряд з властивостями нутрієнтів мають властивості парафармацевтиків (здатність регулювати ліпідний обмін і виводити з організму шкідливі речовини).