

## ПРОГРЕССИРУЮЩИЙ СПРОС НА БАДЫ: РЕЗУЛЬТАТ АГРЕССИВНОЙ РЕКЛАМЫ ИЛИ ОЧЕРЕДНАЯ ПЕРЕХОДЯЩАЯ МОДА?

*Студентка: Махмудова Рахилия Бахромовна*

*Научный руководитель: Курбонова Наргиза Улмасовна*

*Андижанского государственного медицинского института*

**Аннотация.** *Цель данного обзора аккредитовать: о влиянии использования биодобавок также о рисках, связанных с их употреблением; о растущей ведомленности общества о роли добавок к пище в поддержании здоровья; о роли БАДов в структуре медицинских учреждений; о пищевых источниках полезных веществ; о недостатке минералов и микронутриентов в продуктах, которые мы употребляем каждый день; о есовместимостинекоторых биодобавок с лекарственными препаратами.*

**Ключевые слова:** *биологически активные добавки, витамины и минералы, здоровый организм, рацион, статистика, суточная потребность, пищевые источники.*

Сегодня применение биодобавок стало обычным делом и актуальной темой для медицинских учреждений, а после пандемии спрос на них вырос в десятки раз. Биодобавки к пище не новизна в медицинской культуре, они появились не менее 100 лет назад. Первую люцерновую добавку создал американский химик Карл Ренборг.

Зачем нашему организму БАДы: чтобы здоровье было в порядке, в ежедневном рационе микронутриентов должно быть не меньше 150-170. Половина из них незаменимые вещества, то есть организм не способен самостоятельно их вырабатывать, они поступают только с питанием. Широко распространены убеждения о том, что сегодняшняя пища бедна минералами и витаминами, например, из-за истощения почвы. Также недостаток минералов идёт и за счёт рафинирования продуктов питания. Вот тут нам на помощь и приходят БАДы, с их помощью можем покрыть недостаток полезных веществ.

Суточные дозы потребления основных витаминов и микронутриентов:

Витамин А	3300-5000 МЕ*
Витамин В1	1,1-2,4мг
Витамин В2	1,2-3,0мг
Витамин В6	1,5-2,8мг
Витамин В12	2,0-3,0мг
Витамин С	50-100мг
Витамин К	45-200мг
Витамин D	100-400мг
Витамин Е	30-40мг
Витамин Р	5-50мг
Медь	30мкг
Кальций	1г
Хром	100-200мкг
Магний	400мг
Натрий	4-6г
Фтор	1,5-5мг
Селен	20-100мкг
Марганец	1,8-2,6мг

Пищевые источники питательных веществ:

Кальций - молочные продукты, сардины, сухофрукты, бобовые; Фосфор - печень, ржаной хлеб, орехи, цельнозерновые продукты<sup>4</sup>

Омега-3 - соевые бобы, рыбий жир, морепродукты, масло семян тыквы; Витамин А - яйца, печень, молочные продукты, рыба;

Витамин В6 - орехи, овощи, зерновые ростки;

Витамин В12 - мясо, морепродукты, молочные продукты, злаки; Витамин Е - растительные масла, зеленые овощи;

Витамин D - рыбная икра, яичный желток, молочные продукты; Магний - тыквенные семечки, темный шоколад, фасоль, рыба; Фтор - чай, зерновые культуры, рыба, баранина, печень.

По данным статистики, 70% населения развитых стран регулярно принимают биодобавки. Мировым лидером является Япония, там их

употребляют 90% граждан, что способствует продолжительности жизни (84 года в среднем), где Япония тоже занимает первое место в мире. Это удостоверяет тот факт, что регулярное применение биодобавок снижает риск развития дефицитных состояний на 80%.

Интерес к БАДам растет и в Узбекистане, по данным исследования Kursiv Research более 70% жителей крупных городов знают о биодобавках и

более половины из них прибегают к их употреблению. В структуре аптечных учреждений продажи БАДов занимают второе место после лекарственных препаратов, сегодня в Узбекистане реализуются более 1000 торговых наименований БАД, которые предьявляет более 120 производителей.

На сайте Yellowpages.uz обнаружите компании производителей БАД. Страница предоставляет справочные информации раздела БАД, адреса и контакты, а также другие необходимые данные.

Для кого больше всего необходимы БАДы?

1) Людям, которые перенесшие операцию, не едят продукты животного происхождения, и больные у которых есть проблемы с ЖКТ;

2) Женщинам, которые беременны, на грудном вскармливании и пережившие менопаузу.

Люди получающим курс лечения с лекарственными препаратами должны быть осторожны и проконсультироваться с врачом, так как, некоторые БАДы могут иметь несовместимость параллельного применения с лекарственными средствами. Например, витамин К снижает

эффективность препаратов, разжижающие кровь; Гинкго может увеличить разжижение крови; трава Зверобоя может ускорить распад лекарств, как антидепрессанты и противозачаточные таблетки, сделав их менее эффективными. А также должны быть осмотрительными в применении, у которых имеются личная непереносимость каких-либо компонентов в составе БАДов. При всем этом должно учитываться, что биодобавки не являются лекарственными препаратами и не в силах их заменять. Также, ошибочно компаниям заявлять о влиянии своей продукции на конкретные заболевания. К примеру, в функции добавок кальция может быть указано, что они “ предназначены для поддержания здоровья костей ” , но не уместно указывать, что они “ предназначены для лечения остеопороза ”.

#### ИСТОЧНИКИ:

1. <https://pharm.ubu.uz>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
3. <https://wwwresearchgate.net>

4. Аркадий Эйзлер Кальманович. Европейское исследование: витамины, ГМО, биопродукты. Издательство - Эксмо 2016г. Ред. Цурихина Ю. Кристен Гиттер.

5. Чем запить таблетку? Издательство - Бомбора 2021г. Переводчик - Грачев М. К.

6. <https://cyberleninka.ru>      <https://vc.r>      HYPERLINK      "<https://vc.ru/>"u  
<https://uz.kursiv.media>      <https://rep.bsmu.by>      <https://kub>      HYPERLINK  
"<https://kubaan24.tv/>"a HYPERLINK "<https://kubaan24.tv/>"an24.tv

7. "Экономика и социум" №3(94)-1 2022 [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru)