

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: БАВ - биологически активные вещества; БАД - биологически активная добавка.

TYPES OF DIETARY SUPPLEMENTS AND THEIR ROLE IN THE MODERN WORLD

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: BAS - biologically active substances; BAD - biologically active additive.

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].

В настоящее время перед наукой стоит задача удовлетворения физиологических потребностей населения высококачественными, биологически полноценными и экологически безопасными продуктами питания. Разработка технологий продуктов питания, способных усилить биологическую активность пищевых добавок, обеспечивающих профилактическое действие при различных заболеваниях, очень актуальна и имеет широкую перспективу. Представляется целесообразным изучить возможности использования доступных полезных растений, химический состав и потребительские свойства которых хорошо изучены, для получения из них натуральных лекарственных средств или биологически активных добавок.

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 серьёзной операцией или после неё. С парафармацевтиками реабилитационный период проходит гораздо быстрее [3,4].

Список использованной литературы:

- [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] Maftuna, T., & Maftuna, S. (2022). IMPORTANCE OF PEA PLANT IN IMPROVING SOIL FERTILITY AND MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEA PLANT. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 8, 13-15
- [6] Sadokat, S. A., Ominakhon, M. G., & Maftuna, T. T. (2021). The Importance of the Study of Dendrofauna in the Fergana Valley. *Annals of Plant Sciences*, 10(12), 4467-4469.
- [7] Juraeva, K. (2021). PRINCIPLES OF USING NETWORK TOOLS IN IMPROVING THE METHODS OF DISTANCE TEACHING "HUMAN ANATOMY AND PHYSIOLOGY" IN HIGHER EDUCATION. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(10), 133-137
- [8] Тоштемирова, М. А. (2022). МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА "ОДАМ АНАТОМИЯСИ ВА ФИЗИОЛОГИЯСИ" ФАНИДАН АНАТОМИК ВА ФИЗИОЛОГИК БИЛИМЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ. *Science and innovation*, 1(JSSR), 11-17.
- [9] Гулрух, С. (2022). ОПРЕДЕЛЕНИЕ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТИ ЭКСТРАКТОВ ШИПОВНИКА, ПУСТЫРНИКА И БОЯРЫШНИКА. *RESEARCH AND EDUCATION*, 1(7), 114-122.
- [10] Юнусов, М. М., Сабирова, Г. Х., & Хабибуллаев, Ф. Н. (2022). ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ. *Science and innovation*, 1(D3), 89-90.
- [11] Юнусов, М. М., Сабирова, Г. Х., & Абдурахимов, И. Н. У. (2022). ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА. *Science and innovation*, 1(D3), 87-88.
- [12] Собирова, Г. Х., & Умурзакова, Ф. (2022). РАСТЕНИЕ ФИЗАЛИС И ЕГО ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(12), 86-89.
- [13] Собирова, Г. Х. ОПРЕДЕЛЕНИЕ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТИ ЭКСТРАКТОВ ШИПОВНИКА, ПУСТЫРНИКА И БОЯРЫШНИКА. *RESEARCH AND EDUCATION* 1.7 (2022): 114-122.
- [14] Собирова, Г. Х. АНТИРАДИКАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЭКСТРАКТОВ ПУСТЫРНИКА, ШИПОВНИКА И БОЯРЫШНИКА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences* 2.11 (2022): 130-136
- [15] Собирова, Г. Х. БИОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЭКСТРАКТОВ БОЯРЫШНИКА, ШИПОВНИКА И ПУСТЫРНИКА. *Journal of Integrated Education and Research* 1.5 (2022): 160-164.