



## Что такое БАДы и зачем они нужны?

Рассказываем, что такое БАДы и какую пользу они могут принести нашему организму.

Каждому известно, что для нормальной работы человеческому организму необходимы витамины, минералы и другие питательные вещества. Но далеко не весь спектр важных компонентов каждый человек ежедневно получает с пищей, ведь для этого нужно всегда питаться сбалансированно. Некоторые витамины в принципе сложно получать в должном количестве из природных продуктов. Например, съесть 10 кг моркови или 5 кг творога за день практически невозможно, а ведь именно в таком количестве перечисленных продуктов содержится дневная норма витамина А и кальция. В этом случае на помощь приходят БАДы\*.

Как вообще появились БАДы\* и для чего? История возникновения биологических добавок тянется с древних времен, когда человечество только узнало и лечебных свойствах некоторых растений. Со временем знания о полезных свойствах трав и природных минералов только расширялись, практика разных народов передавалась

из поколения в поколение, благодаря этому сегодня нам представляется богатый выбор многочисленных биологических добавок растительного и животного происхождения для поддержания здоровой и правильной функции человеческого организма.

**БАД\*** – 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.

К огромному сожалению, прилавки магазинов ломятся 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 россиян 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.

**Важно:** 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.

Для того, чтобы связаться с индивидуальным консультантом, который составит вам план питания и подберет биологически-активные добавки, подходящие именно вам, **пройдите по ссылке:**

\* не является лекарственным средством