

**Биоактивные  
добавки**

**И**

**Генномодифицированные  
продукты**

Что такое БАД и с чем его  
едят



# БАДы.

**БАД** – ПРИРОДНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПРИЁМА С ПИЩЕЙ С ЦЕЛЮ ОБОГАЩЕНИЯ ИМИ РАЦИОНА.

Эти компоненты представляют собой биологически активные вещества хорошо известных лекарственных растений.

Все компоненты пищевых добавок исключительно природного, естественного, растительного происхождения, что делает их ценными и активными, а состав подобран скрупулезно, точно, научно обоснованно — для создания гармоничного, оптимизированного питания человека в зависимости от его индивидуальных потребностей.

# Что представляет из себя питание современного человека?

К сожалению, сегодня рацион большинства людей представляет из себя «двойную ловушку».



Для нормального функционирования человеческим клеткам на каждый день требуется:

- 60** минералов, **16** витаминов,
- 12** аминокислот,
- 3** полиненасыщенные жирные кислоты

# Как дать организму все необходимое?

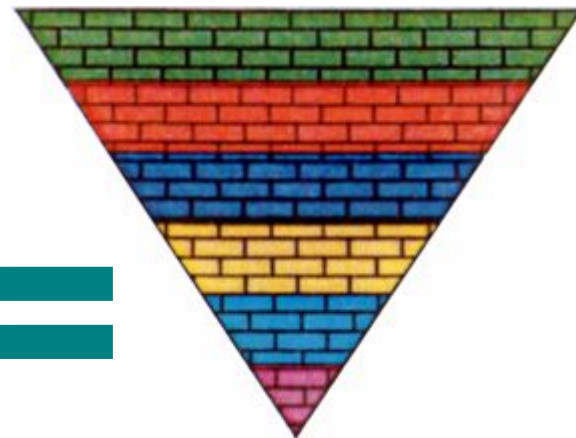
Наше неполноценное питание



Витамины,  
минералы и т.д.



Сбалансированное  
питание



## Вопрос: Как относится Роспотребнадзор к росту доли БАДов на рынке?



**Г.Онищенко:** Роспотребнадзор относится к ним следующим образом. Первое, БАД - это неотъемлемая часть нашей жизни, без них мы уже не обойдемся.

Все сидящие за этим столом по энергетике должны потреблять 2200-2300 калорий в сутки. У нас нет тяжелого физического труда, а умственная нагрузка резко возросла, и у нас происходят "ножницы" между постоянной напряженной умственной деятельностью и постоянной физической пассивностью. Отсюда идут сердечно-сосудистые заболевания. Между тем 2200 калорий нам не дадут полного набора всех витаминов и микроэлементов. Наука дошла до того, что надо искусственно кондиционировать продукты питания, и появились БАДы.

**БАД - это не лекарство, это продукт питания. Мы добавляем**

**витамины, микроэлементы, энергетические вещества. С**

А поскольку это так, мы должны достаточно четко и грамотно вести себя в этой области. БАД не был и не будет заменой здоровой пищи, у некоторых есть соблазн - вещество, обладающее некоторыми лекарственными свойствами, надо регистрировать лет пять, а кто-то берет и проводит рекламу: "Вы поедите "Инолтру", у вас суставы будут, как у молодого человека". Ничего на самом деле такого нет. Ведь от тарелки хорошего борща у вас суставы не вылечиваются, хотя на самочувствие влияет. Сегодня я подписал постановление главного санитарного врача, там идет анализ ситуации. Первое - недобросовестная реклама в этой области. Любой разговор применительно к БАДУ о том, что он что-то вылечивает, уже некорректен. Второе - качество самих БАДов.

Продают по составу неизвестно что. Третье - нарушение в процессе хранения, потому что некоторые БАДы требуют определенных условий.

Четвертое - незарегистрированные БАДы продают, особенно китайские. И, наконец, очень важная тема - это наркотики. Вы, наверное, читали, что порядка двух десятков БАДов содержали каву-каву (перец опьяняющий, который отнесен к наркотическим веществам). Мы их сняли с реализации, но наверняка они где-то продаются. Через БАДы мы должны решать важные проблемы. Первая - у нас йододефицит. Мы пытаемся йодировать соль, но это можно решать и через биологически активные добавки с повышенным содержанием йода. В этом случае можно конкретно дозировать употребление соли. Железодефициты, селенодефициты также можно корректировать с помощью БАДов. Я уже не говорю о витаминах, которые тоже нужно потреблять круглый год, а не только осенью и в период очередной эпидемии гриппа. Это самостоятельный современный раздел. У нас более 4000 БАДов зарегистрировано, есть реестр федеральный, и надо постоянно приучать себя к грамотному питанию.



# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

**ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ**

E123 E510 E513E E527

**ОПАСНЫЕ**

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180

E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242

E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502

«E»-это отдельные вредные вещества. Они не относятся к БАДам!

**КАНЦЕРОГЕННЫЕ**

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215

E229 E230 E231 E232 E239 E240 E241 E281 E282

E283 E310 E954

**РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА**

E148 E149 E140 E141 E142 E143 E461 E462

E463 E465 E466

**КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320

E907 E951 E1105

**РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА**

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632

E633 E634 E635

**ДАВЛЕНИЕ**

E154 E250 E252

**ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

E270

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ**

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130

E152 E211 E952

**ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ**

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

# Социологический опрос

В нашем опросе участвовало 63 человека.

Проведя его, мы составили диаграмму, и получили следующие выводы.

Вот вопросы , задаваемые населению:



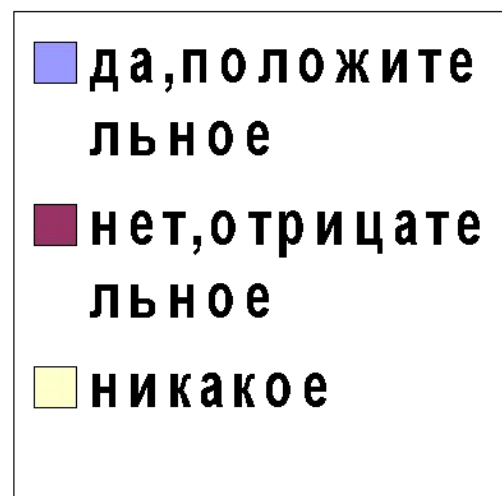
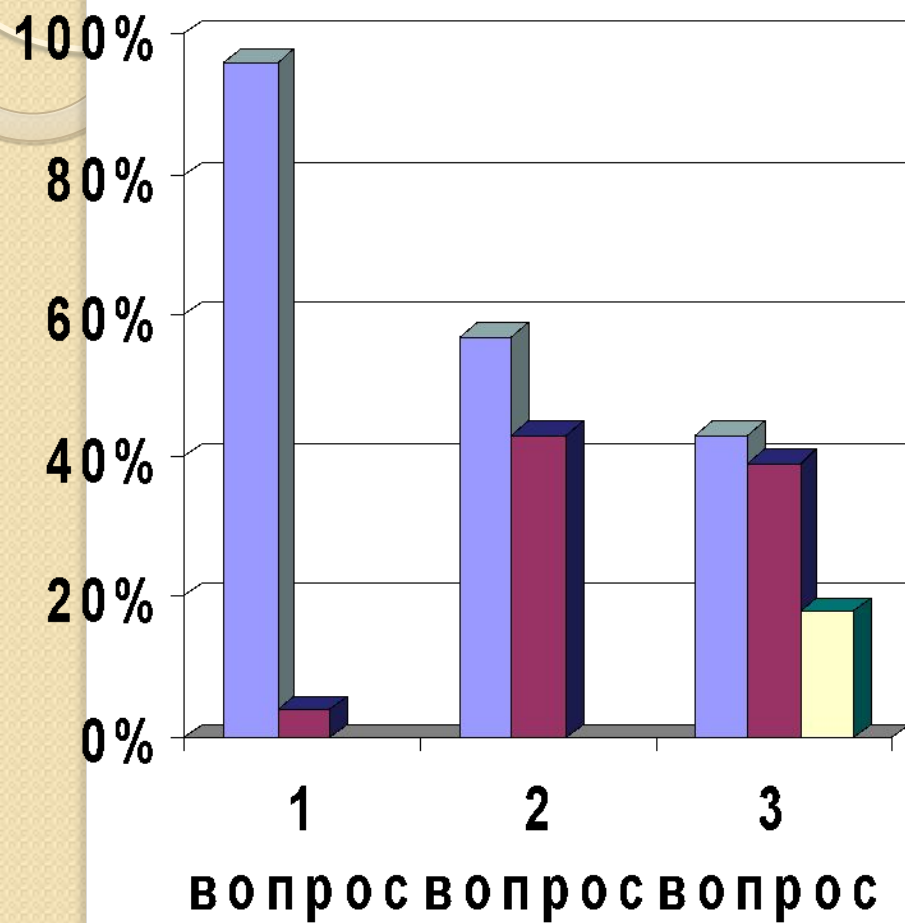




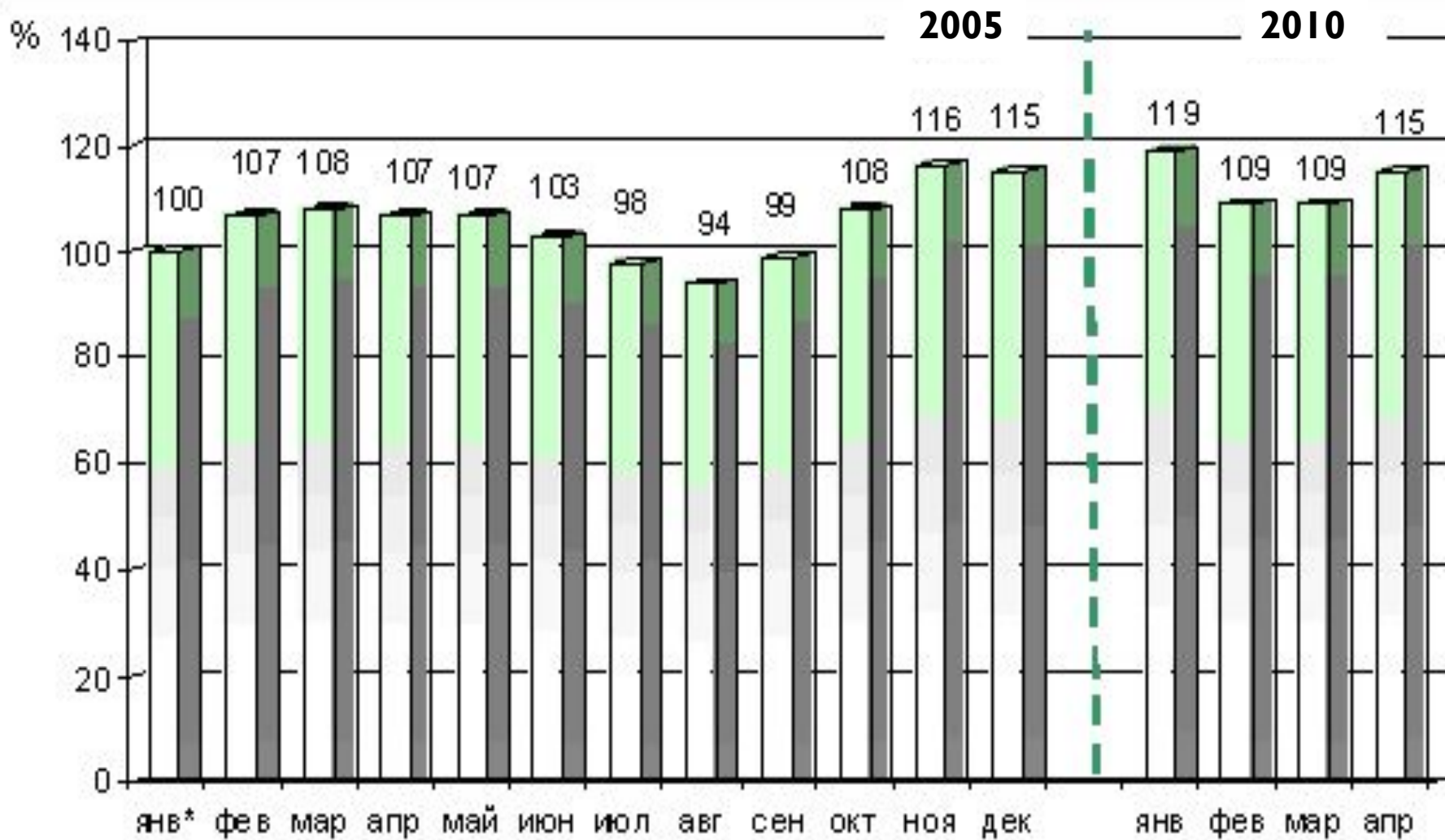
1. Знаете ли вы , что такое БАД?

2. Употребляете ли вы их?

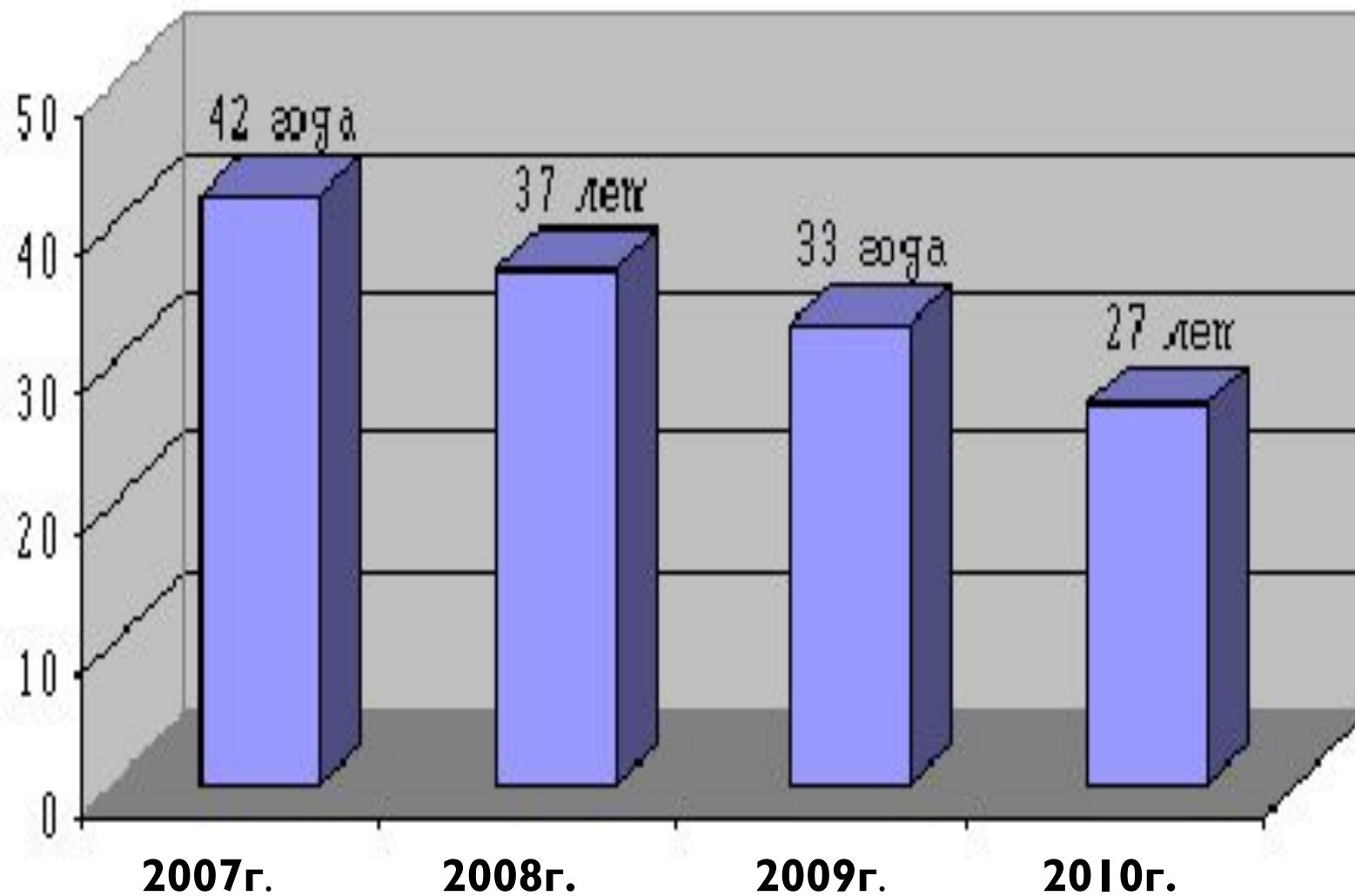
3. По вашему мнению ,  
какое влияние  
оказывают БАДы на  
ваше здоровье?

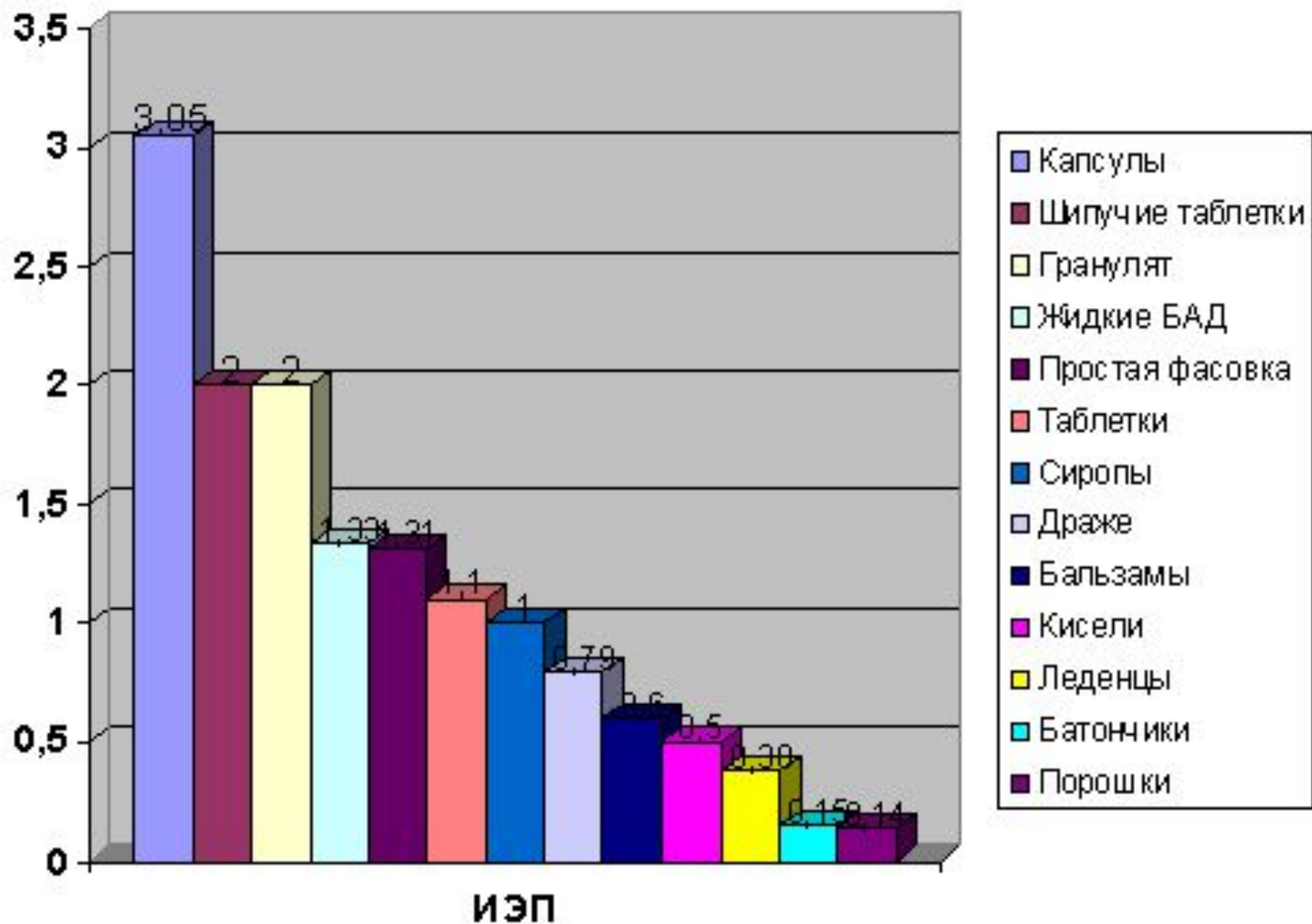


# Статистика по применению БАДов



## Средний возраст потребителя БАД

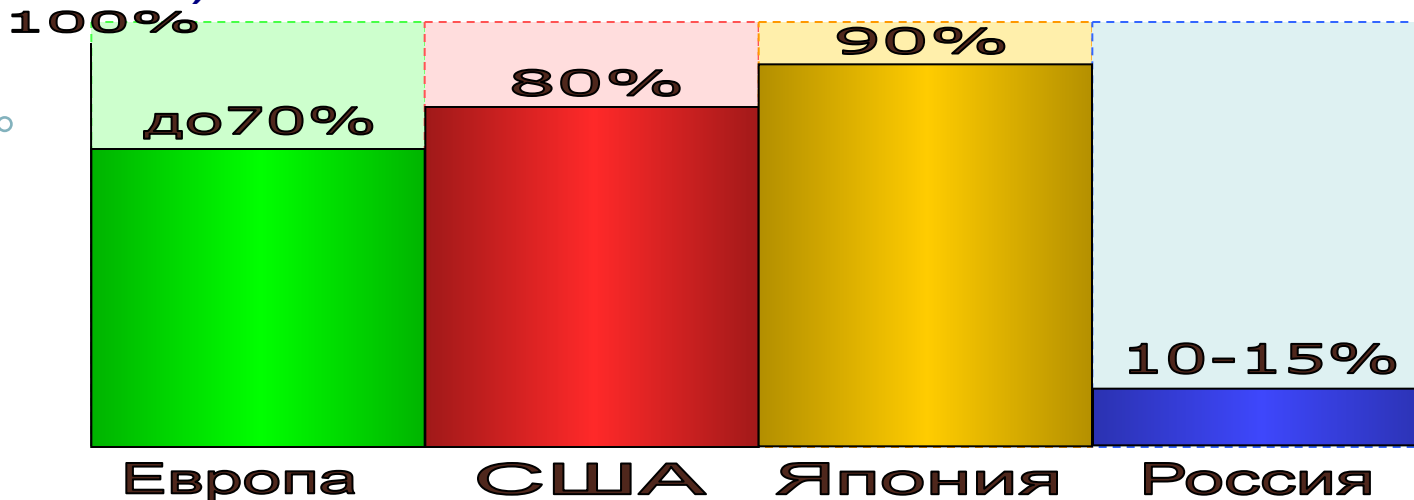




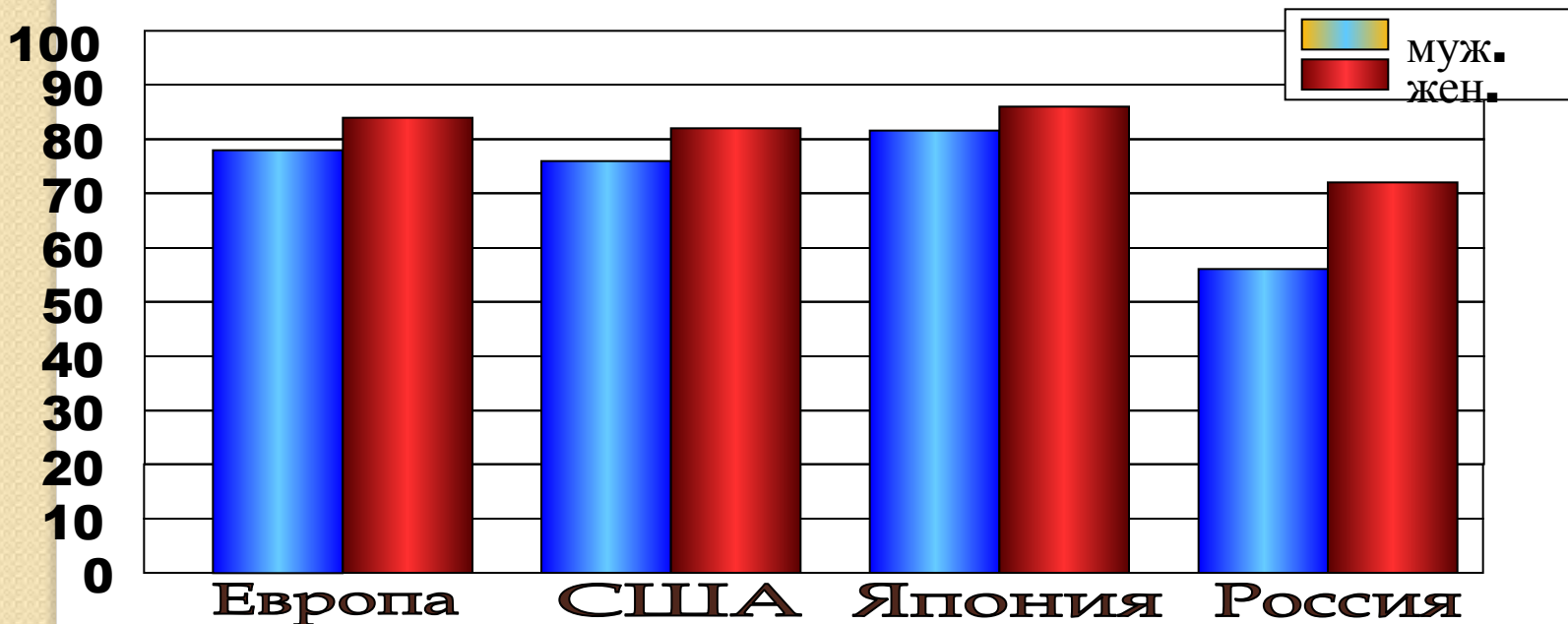
# Употребление БАДов населением разных стран

(по данным Института Питания РАМН,

2007г.)



## Средняя продолжительность жизни



Многие врачи подтверждают тот факт, что БАДы еще изучены не до конца

**«За» и «против»** в применении биологических пищевых добавок пока звучат, пожалуй, одинаково громко. Специалистов, имеющих практику работы с БАДами или отслеживающих общие закономерности их влияния на здоровье, волнует ряд важных вопросов; выделено несколько основных групп риска, отрицательных моментов, возникающих при длительном и бесконтрольном применении БАДов.

