УДК 614

РОЛЬ БАД В УКРЕПЛЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Якушина Д.С.

ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет)

В последние десятилетия основными приоритетами современного человека стало укрепление здоровья и повышение качества жизни, что привело к существенному изменению структуры питания населения, которое стало больше уделять внимание качеству и ингредиентному составу продуктов питания и необходимости создания качественных продуктов питания с оптимальным составом, соответствующим современным представлением о физиологическом воздействии пищи на организм человека [1].

Биологически активные добавки к пище (БАД) относят к одному из основных составляющих здорового питания человека, а их применение становится практически необходимым и важнейшим элементом в условиях современной жизни [2]. Анализ данных литературы показал, что появление БАД обусловлено стремительным развитием науки и техники в XX- XXI вв., которое внесло большие изменения в образ жизни и в питание современного человека. БАД являются важным элементом оптимизации питания для укрепления здоровья, снижения риска развития заболеваний с учетом уровней формирования пищевых дефицитов [3].

Ключевые слова: биологически активные добавки, общественное здоровье

In recent decades, the main priorities of modern man have been to improve health and quality of life, which has led to a significant change in the nutritional structure of the population, which has begun to pay more attention to the quality and ingredient composition of food and the need to create quality foods with optimal composition, consistent with a modern understanding of the physiological effects of food on the human body.

Biologically active supplements to food (BAS) are classified as one of the main components of a healthy human diet, and their use becomes almost necessary and an essential element in modern life. Analysis of these literature showed that the emergence of dietary supplements is due to the rapid development of science and technology in the 20th and 21st centuries, which made a big change in the way of life and in the diet of modern man. BAS are an important element in optimizing nutrition to promote health, reduce the risk of disease, taking into account the levels of food deficiency formation.

Keywords: biologically active supplements, public health

Во второй половине XX века вследствие изучения питания и действия отдельных пищевых веществ на организм человека во всех экономически развитых странах появилось понятие «Биологически активные добавки к пище» (БАД) и это стало одним из наиболее динамично развивающихся направлений повышения качества жизни населения [4].

Появление биологически активных добавок в Российской Федерации (РФ) можно отнести к 1994 г., когда начали регистрировать данные продукты не как лекарственные средства, а вынесли их в отдельную группу, которые отнесли к одному из основных составляющих здорового питания человека и которые начали активно продвигать на российском рынке, в связи с нарушением структуры питания у населения и существенным снижением показателей общественного здоровья, что потребовало перспективных путей коррекции структуры питания за счет использования БАД.

В этот период Министерством здравоохранения Российской Федерации было сформулировано современное определение БАД: "Нутрицевтики и парафармацевтики - концентраты биологически активных веществ, предназначенные для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека отдельными биологически активными веществами или их комплексами". Согласно этому определению к БАДам относят: витамины и витаминные комплексы; жирные полиненасыщенные кислоты; минеральные вещества, макро- и микроэлементы; отдельные аминокислоты; некоторые моно- и дисахариды; пищевые волокна; эубиотики: свойственные человеческому организму микроорганизмы. Известно, что нерациональное питание, не только дефицитное, но и избыточное или несбалансированное по составу и соотношению веществ, может привести к нарушению обменных процессов в организме и развитию заболеваний. Благодаря теории сбалансированного питания преодолены многие болезни, связанные с недостатком некоторых пищевых компонентов, созданы рационы питания для разных групп населения с учетом возраста и физической активности человека. Решение задачи рационализации питания привело к разработке БАД, которые позволяют восполнять дефицит нутриентов, а также оказывают регулирующее действие на различные органы и системы организма человека. На сегодняшний день ведущие мировые специалисты признают, что полноценное питание без приема БАД невозможно.

Фундаментальной научной основой для развития этого нового направления применения БАД явились результаты широкомасштабных эпидемиологических исследований, достижений в области биохимии, физиологии питания, химии, фармакогнозии, геномики, протеомики, метаболомики и других наук, проведенные в последние 15–20 лет в различных странах мира, в том числе и в РФ. В результате исследований были выявлены значительные изменения в структуре питания населения в экономически развитых странах и показана важная роль БАД. Было установлено, что энергозатраты в результате научно‑технической революции снизились с 3000–3500 ккал/сут. до 1900–2100 ккал/сут., что привело к резкому снижению потребности в пище, как единственному источнику энергии и, соответственно, уменьшению ее роли как источника микронутриентов и биологически активных соединений, а низкие объемы потребляемой пищи не могли решить задачу по микронутриентам и минорным компонентам пищи [5].

К настоящему времени в РФ сформирована законодательная, нормативная и методическая база, обеспечивающая безопасность применения БАД. Государственная регистрация БАД является подтверждением соответствия качества и безопасности БАД

санитарному законодательству РФ в данной области. Данные о государственной регистрации БАД заносятся в Федеральный реестр БАД, который можно найти на сайте Роспотребнадзора. Федеральным законом РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» № 29-ФЗ от 02.01.2000 биологически активные добавки к пище отнесены к пищевым продуктам и определяются как «природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов».

Научно установлено, что применение биологически активных добавок способствует укреплению здоровья, профилактики и лечения многих заболеваний. Анализ литературных данных последних лет показал значительный вклад БАД в профилактику различных заболеваний. В кардиологии БАД (витамины, макро- и микроэлементы, аминокислоты и др.) показали высокую эффективность в комплексной терапии и профилактике, обеспечивая клинически значимый кардиопротективный эффект, способствующий повышению сократительной способности миокарда, нормализации липидного спектра плазмы крови, мягкому снижению артериального давления, коррекции нарушений микроциркуляции, восстановлению ритма сердца. Как показывает многолетний клинический опыт применения БАД в России и за рубежом, они часто не менее эффективны, чем ряд фармакологических препаратов, традиционно применяемых при лечении системного атеросклероза, кардиомиопатий, миокардиодистрофий. Ряд так называемых "болезней митохондрий", приводящих к глубокому нарушению функции сердца, поддаются лечению только с использованием коэнзима Q10 и L-карнитина. В пульмонологии БАД применяются как вспомогательные средства, усиливающие эффект от применения антибиотиков и нивелирующими побочные эффекты в виде дисбактериозов. Многими специалистами активно используются эубиотики, протеолитические ферменты, обладающие отхаркивающим, противовоспалительным, бронхорасширяющим, муколитическим действием в комплексном лечении и профилактике острых и хронических неспецифических заболеваний легких и бронхов. Ряд БАД, содержащих растения со стероидоподобным действием, а также омега-3и магний в последнее время с успехом используются рядом клиник в составе средств для лечения бронхиальной астмы и хронического обструктивного бронхита. В гастроэнтерологии БАД с успехом применяются в комплексе с лекарственными препаратами для лечения и вторичной профилактики язвенных поражений желудочно-кишечного тракта, запоров, дисбактериозов, ферментативной недостаточности, дискинезий желчевыводящих путей, синдрома мальабсорбции.

Отмечается высокая эффективность ряда БАД как средств комплексного безоперационного лечения желчнокаменной болезни, а также восстановления и поддержания функции печени после перенесенного острого гепатита и при лечении хронического гепатита. В ревматологии, учитывая множественные побочных эффектов, а иногда и прямое токсическое воздействие большинства лекарственных препаратов базисного действия, БАДы начинают использовать как перспективные безопасные средства для уменьшения выраженности воспалительного процесса, иммуномодуляции, для эффективной реминерализации.

В настоящее время появилась возможность снижения доз иммуносупрессантов и кортикостероидов при их сочетании с рядом БАД. В неврологической практике БАД играют немаловажную роль, обеспечивая, во-первых, поддержание оптимального микронутриентного состава в центральной и периферической нервной системе (нейротропные витамины, микроэлементы, аминокислоты, фосфолипиды), а во-вторых, мягкую регуляцию нарушенных функций с использованием тонизирующих и седативных растений. Вызывает интерес клинический опыт по применению БАД для лечения внутричерепной гипертензии, астенического синдрома, дисциркуляторной энцефалопатии и для задержки прогрессирования сенильной деменции.

Как показали многолетние научные исследования, что системное использование БАД является действенным способом предупреждения многих заболеваний эндокринной системы. БАД эффективно применяются в монотерапии пациентов с избыточным весом и в комплексной терапии сахарного диабета обоих типов, для профилактики и лечения эндемического зоба, гипотиреоза.

В последние годы достигнуты интересные результаты по использованию БАД в комплексном лечении заболеваний мочевыводящего тракта, хронических воспалительных заболеваний мужской и женской репродуктивной системы, бесплодия, вторичных иммунодефицитов, для первичной и вторичной профилактики онкологических заболеваний и улучшения переносимости специфического лечения. Так называемые состояния дезадаптации и многие функциональные нарушения деятельности органов и систем, последствия экологических катастроф и длительного воздействия профессиональных вредностей могут быть с успехом корректируемы только с использованием комплексов БАД.

Таким образом, биологически активные добавки могут применяться здоровыми людьми для нормализации рациона при недостаточном поступлении некоторых макро- и

микронутриентов, а также для функционального воздействия на отдельные органы и системы в физиологических границах, при профилактике диабета, атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Список литературы:

1. Тутельян В. А. О нормах физиологических потребностей энергии и пищевых веществ для различных групп населения российской Федерации // Вопросы питания. 2009. № 1 (78). С. 4-15.
2. Мусаев Ф.А., Захарова О.А. Биологически активные добавки: применение, безопасность, оценка качества. Р.: 2015. 201 с.
3. Панина А.А., Сычева Л.А., Ермолаева Е.В. Инновационные разработки в медицине // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016 № 1(6). С. 62.
4. Смирнов, С. О. Разработка рецептуры и технологии получения биологически активной добавки к пище с использованием природных компонентов // Техника и технология пищевых производств. 2018. № 3 (48). С.105–114. DOI: https://doi.org/10.21603/2074-9414-2018-3-105-114.
5. Позняковский В. М., Тамова М. Ю., Чугунова О. В. Пищевые ингредиенты и биологически активные добавки. М., 2019. С.143.