

Самостоятельная работа к Занятию 5

Задание 1. Прочитайте текст.

Биологически активные добавки (БАД) – плюсы и минусы



В настоящее время вследствие неблагоприятной экологической обстановки и многочисленных стрессов выдвинулись на первый план болезни обмена веществ и иммунодефициты (гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, диабет, рак). Важнейшую роль в этом сыграло изменение характера питания – мы едим слишком много животных жиров, сахара, соли и очень мало белков, витаминов, минеральных веществ, клетчатки. Еда становится менее полезной, а содержание вредных компонентов в ней возрастает, что приводит к сбоям в организме. Для восполнения недостатка полезных веществ и были придуманы биологически активные добавки к пище (БАД).

Биологически активная добавка – это концентрат активных веществ, предназначенный для добавления в рацион человека для регуляции обмена веществ, нормализации работы организма в целом, укрепления иммунитета.

Как известно, БАД содержат в малом объёме необходимые организму человека вещества растительного, животного и минерального происхождения. В состав БАД входят простые белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, аминокислоты, минералы, а также различные биологически активные вещества, которыми богаты растения. Они приводят в движение механизмы саморегуляции организма, укрепляют иммунитет и пополняют организм необходимыми витаминами. Поэтому БАД рекомендуются к использованию *для профилактики* заболеваний.



У большинства населения сформировалось мнение, будто БАД являются лекарством, так как они продаются в аптеках. *БАД – источник биологически активных веществ и витаминов, а не*

лекарство! Поэтому БАД предназначены для коррекции пищевого статуса человека, а не лечения конкретных болезней!

Что отличает БАД от лекарств? Во-первых, БАД всегда имеют натуральную, растительную основу. Во-вторых, БАД не используются самостоятельно в лечении конкретных болезней, потому что они не обладают выраженным терапевтическим эффектом. В-третьих, БАД не проходят клинических испытаний, и их эффективность, и безопасность научно не подтверждены.

Медицине известно три доказанных свойства биологически активных добавок. Во-первых, они *помогают выводить из организма токсины тяжелых металлов и чужеродных веществ.* Во-вторых, за счёт усиления ферментной защиты клетки организма *оказывают ощутимое иммуностимулирующее действие и помогают укрепить иммунитет* в целом (неспецифический иммунитет). И в-третьих, БАД *способны полностью компенсировать дефицит витаминов, микроэлементов и питательных веществ в рационе человека.*

Все биологически активные добавки, как и любые лекарства, имеют свои плюсы и минусы. Их нужно знать, прежде чем начинать приём этих средств.



Одними из самых популярных БАД являются *заменители пищи.* Они содержат клетчатку, которая разбухает в желудке и снижает аппетит. Имитация полноценной еды создается за счёт витаминов, аминокислот и белков, входящих в их состав.

Плюсами таких БАД являются низкая калорийность, неимение в своём составе химических веществ. Они отлично подходят в качестве питания во время низкокалорийных диет.



Минусами заменителей еды являются сложность такой диеты и строжайшее соблюдение правил приёма. Эти БАД очень быстро надоедают и не у всех вызывают

эффект сытости. Из-за полуголодного состояния у человека может понизиться работоспособность.

Есть БАД, *подавляющие аппетит*. Эти добавки следует применять только по рекомендации врача-специалиста. Большим плюсом таких добавок является их способность быстро и эффективно убирать чувство голода. А вот минусов у них гораздо больше – слишком много побочных эффектов, отрицательное влияние на сердечно-сосудистую систему. У человека может развиваться психологическая зависимость, нервные расстройства, головокружения, бессонница.



БАД для сжигания жира призваны бороться с жировыми отложениями в организме человека. Делаются они на основе ананасового фермента – бромелайна. Этот фермент улучшает пищеварение в организме. Главный минус этих БАД – очень низкая эффективность.

БАД мочегонного действия чаще всего – чаи. Они выводят из организма жидкости, которые задерживаются солёной или сладкой пищей. Плюсы этих БАД – доступность. А минусы – частый их приём может вызвать мышечную слабость, нарушить водно-электролитный баланс организма, кожа может стать дряблой и сухой.



БАД действительно позитивно воздействуют при комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза сосудов, авитаминозов, иммунодефицитных состояний, ожирения, сахарного диабета.

Люди часто обращаются к биологически активным добавкам из-за недоверия к медикаментозному лечению. Многие отменяют предписанную им терапию и начинают самолечение биологически активными добавками. Такие действия являются очень опасными. Основными покупателями БАД становятся пожилые люди в надежде на выздоровление. Но в этом случае употреблять биологически активные добавки уже поздно. Они скорее предназначены для молодых людей, у которых ещё не появились серьёзные

болезни, но которые, к сожалению, ещё не думают о сохранении своего здоровья.



Большую роль в формировании у людей мнения о добавках играет реклама. Чаще всего она не соответствует истине и вводит в заблуждение слушателей, представляя БАД как лекарства, способные излечивать. Такая некорректная реклама направлена на то, чтобы продукт покупался. В результате употребление БАД ведёт ко множеству побочных эффектов, вызванных неправильным применением продукта.

Более 90% всех добавок имеют одно только определение – общеукрепляющее средство. Целебные свойства этих препаратов утверждаются только рекламой.



Однако БАД могут представлять опасность, так как исследования часто выявляют вредные компоненты в их составе. Например, амфетамины были обнаружены в тайских таблетках для похудения. В энергетические напитки добавляют кофеин и гуарану (экзотическое растение, которое содержит большое количество кофеина). Эти стимуляторы вызывают привыкание и ломку при отказе от напитка. Они могут увеличить кровяное давление, вызывая резкие боли и сердечные приступы. В Украине их можно купить везде, при этом производители не предупреждают покупателей о потенциальной опасности своей продукции. В таких странах, как Франция, Дания и Норвегия, энергетические коктейли продаются только в аптеках.

Добавление стимуляторов в БАД – дело очень привлекательное с точки зрения бизнесменов. Человек испытывает эйфорию после приёма добавки, у него формируется потребность в периодическом приёме именно этого препарата.

Примерно в 50% случаев информация на этикетке продукта не соответствует действительности. В частности, не сообщаются побочные

эффекты и противопоказания. На этикетках часто неправильно указывается химический состав продукта.

БАД не лечат, но их употребление, когда большинство продуктов питания не удовлетворяет потребности в необходимых веществах абсолютно оправдано. Но к выбору БАД необходимо подходить осознанно, и учитывать все факторы!

Задание 2. Ответьте на поставленные вопросы:

1. Почему происходят сбои в работе организма человека?
2. БАД – это лекарства?
3. В чём польза применения БАД?
4. Какие виды БАД вы знаете?
5. Почему люди принимают БАД?
6. Кто является основным покупателем БАД?
7. Следует ли доверять рекламе БАД?
8. Какую опасность несут в себе БАД?

Задание 3. Используя свои ответы на вопросы задания № 2, составьте письменное сообщение-рассуждение на данную тему.

Задание 4. Подготовьте монологическое высказывание на тему: «БАД – панацея от всех болезней?»