



ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Кафедра пропедевтики педиатрии

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК
В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

**Сухорукова Любовь Андреевна – к.мед.н.,
ассистент кафедры пропедевтики педиатрии**

В настоящее время, подавляющее большинство детей и подростков страдают дефицитом витаминов и минеральных веществ, которые организм должен получать в достаточном количестве, для обеспечения нормального функционирования всех органов и тканей, роста и развития.



Данные нарушения связаны с недостаточным потреблением с пищей витаминов, а также макро- и микроэлементов, таких как: Ca, Fe, Mg и т.д.



Минеральные вещества

Макроэлементы

Потребность человека в сутки 2 – 3г

- кальций
- магний
- калий
- натрий
- фосфор
- хлор
- сера

Микроэлементы

Потребность человека в сутки доли миллиграммов

- железо
- цинк
- марганец
- хром
- йод
- фтор



Эффективным методом решения этой проблемы является введение в рацион питания биологически активных добавок (БАД), которые позволяют заполнить дефицит витаминов.

Но мы встречаемся с другой проблемой – это опасение людей. В связи с этим необходимо разобраться, есть ли вред от БАД и какая их польза?

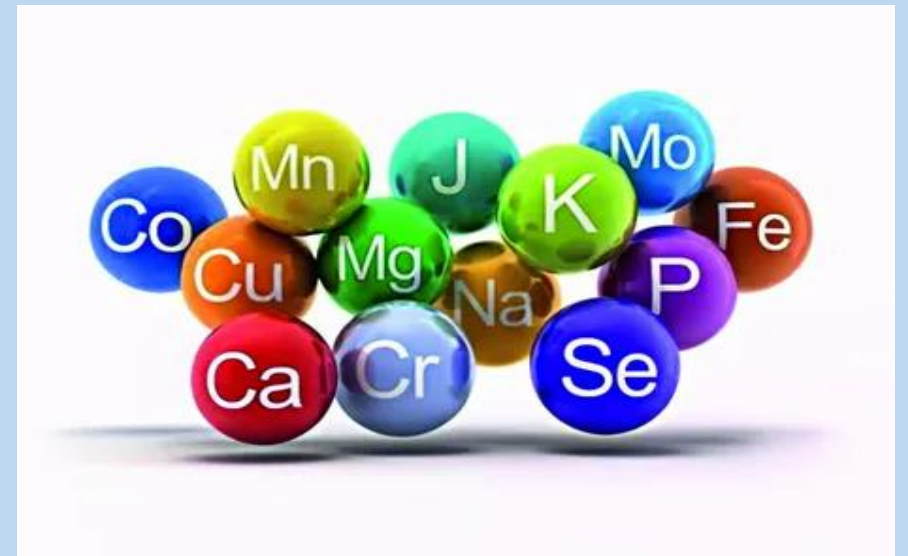


Регулярное, полноценное и сбалансированное ежедневное питание необходимо для максимального уровня учебной активности, без которой эффективность образовательного процесса значительно снижается. Полноценный завтрак, в перерывах между занятиями может повысить работоспособность ученика, способствовать более эффективному усвоению учебного материала.



В 21 веке БАД стали важной частью рациона питания. Одной из причин появления БАД связана с изменениями образа жизни, непротивного статуса и пищевого рациона.

По данным Института питания РАМН, человек в меньшей степени начал использовать мышечную активность. Объем пищи стал меньше, это количество способно удовлетворить потребность организма в белках, жирах и углеводах, но витамины, макро- и микроэлементы, содержащиеся в таком количестве еды недостаточно, что приводит к возникновению различных заболеваний.



Исследования показали, что одной из причин ухудшения здоровья детей является постоянный недостаток витаминов, минералов и других биологически активных веществ в питании. Постепенно накапливающийся дефицит снижает активность иммунной системы и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, что приводит со временем к развитию заболеваний.



Нижегородская государственная медицинская академия провела исследование, где детям первых и вторых классов давали комплекс БАД. В группу наблюдения вошли 76 детей, из них 54 ребенка составили группу оздоровления. Один раз в день на протяжении месяца дети получали по 3 таблетки из криопорошков овощей и ягод за 30 минут до завтрака в школе. Эффективность действия БАД оценивали по клиническому осмотру, первичной заболеваемости, показателям антиоксидантной защиты организма.

Исследование показало, что дети из группы оздоровления, которые месяц принимали БАД, в 2 раза меньше болели ОРВИ, у них улучшились показатели неспецифической резистентности организма, а также уменьшилась средняя продолжительность одного случая заболевания ОРВИ не только на период приёма, но и в следующем месяце наблюдения, что указывает на стойкость и продолжительность оздоровительного эффекта.



Можно сделать вывод, что БАД не влияют на организм человека негативно, а напротив, являются дополнительным источником биологически активных веществ, которые приносят пользу, способствуют укреплению иммунитета, повышают работоспособность детей и улучшают метаболизм. БАД могут быть включены для коррекции рациона питания и оздоровительные программы в качестве лечебно-профилактических средств для детей и подростков.



Однако, применение БАД должно быть точечным, ограниченным по времени и отвечать действительным потребностям. Если ребенок примет слишком много магния или витамина С, излишек будет выведен с мочой. Случаи передозировки омега-3 неизвестны, а чтобы переусердствовать с витамином D, его количество надо увеличить в три раза. Передозировка фтора вызывает небольшие отметины на зубах (зубной флюороз). Может навредить и избыточное поступление жирорастворимых витаминов (помимо витамина D к ним относятся витамины А и Е). Поэтому применение таких добавок лучше согласовывать с врачом.



Благодарим
за внимание!

