

захворювання рідкісною і агресивною формою лейкозу; розвиток первинного (розвивається в клітинах печінки) раку печінки може бути пов'язаний з інфікуванням хронічним гепатитом різних форм (В, С). Деякі віруси можуть стати причиною раку шлунка. В цілому віруси відповідають приблизно за кожен десятий випадок виникнення раку.

За даними Центру дослідження раку, найпоширенішою причиною виникнення захворювання є тютюновий дим. Понад 17,7% випадків захворювання у чоловіків і 12,4% у жінок викликано саме цим фактором [1].

Не забуваємо, що після аварії на Чорнобильській атомній електростанції у багатьох людей виникають захворювання щитоподібної залози.

Потребують динамічного спостереження дивні родимі плями, які постійно травмуються, змінюють колір або збільшуються, папіломи. Якщо помітили в себе таке, то автоматично потрапили в зону ризику. Обов'язково відвідайте профільного лікаря, ходіть до гінеколога, раз на рік робіть флюорографію.

Злоякісні новоутворення з'являються у всіх системах організму людини: в крові, шкірі і внутрішніх органах. Самостійно виявити хворобу на ранній стадії складно, оскільки протікає рак спочатку безсимптомно. Тому потрібно регулярно проходити хоча б загальний огляд. Щорічний медичний огляд є необхідним для жінок (мамографія) та чоловіків (простат-специфічний антиген), яким за 40 років.

Отже, вберегти себе від раку цілком можливо. Однак для цього варто вести правильний спосіб життя і піклуватися про себе.

Література

1. Мир24 [Electronic resource] // Названы основные причины рака. — Access mode: <https://mir24.tv/news/16297456/nazvany-osnovnye-prichiny-raka>
2. Вести. Медицина [Electronic resource] // Онкология: причины возникновения рака. — Access mode: <https://med.vesti.ru/articles/zabolevaniya/prichini-raka/>
3. Sunny7 [Electronic resource] // Причины возникновения рака — как обезопасить себя. — Access mode: <https://sunny7.ua/zabolevaniya/prichiny-vozniknoveniya-raka-kak-obezopasit-sebya>
4. Ефремов О.В. Осторожно! Вредные продукты / Ефремов О.В. — изд. Невский проспект, 2003г. — 160с.

ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЛЮДИНИ БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ ДОБАВОК

*Федевич Ю.М., Фартушок Т.В., Ковалишин О.А., Фартушок Н.В.
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького*

Організм людини здатний повноцінно функціонувати лише у симбіозі із природою, споживаючи з їжею повний спектр натуральних продуктів, що включають у себе необхідну кількість білків, жирів, вуглеводів, мікроелементів, вітамінів. Поживність добового раціону наших предків була вищою, але й витрачали вони енергію в значно більшому обсязі завдяки фізичній праці. Наш спосіб життя й харчування такий, що фізична активність стала набагато меншою, а обсяг ї, особливо, поживність їжі значно зменшилися. При цьому ми недоодержуємо з їжею багатьох необхідних речовин. Коли вперше вчені звернули на це увагу — з'явилися вітаміни. Згодом

прийшло розуміння, що заповнити нестачу багатьох речовин, не збільшуючи при цьому поживність їжі, можна тільки використовуючи спеціальні препарати — біологічно активні добавки (БАД). Важливо враховувати, що БАД не є ліками й вводяться в харчовий раціон тільки з метою регуляції функцій організму в рамках фізіологічних норм. У такі комплекси входять, як правило, вітаміни, мікроелементи, екстракти трав, амінокислоти тощо. Доцільним вважають розподіл БАД на вітамінно-мінеральні комплекси, парафармацевтики і нутрицевтики.

Парафармацевтики від латинського "пара" (поруч) і "фармацевтики" (лікарські засоби) за своїм зовнішнім виглядом та дією близькі до лікарських засобів — це таблетки, капсули тощо. Основою парафармацевтики є природні речовини рослинного походження, що мають фармакологічну активність. Такі речовини за своїми властивостями дуже близькі до ліків. Парафармацевтики — біологічно активні добавки до їжі, які застосовують для профілактики, допоміжної терапії та підтримання у фізіологічних межах функціональної активності органів і систем.

Нутрицевтики — біологічно активні добавки до їжі, які застосовують для корекції хімічного складу продуктів харчування людини (додаткові джерела нутрієнтів: білків, амінокислот, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, харчових волокон).

Клінічна ефективність нутрицевтиків і парафармацевтиків різна. Це зумовлено тим, що нутрицевтики заповнюють дефіцит певних макро- та мікронутрієнтів в організмі людини — білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів — і швидше є засобами профілактики. Парафармацевтики ж завдяки вмісту міnorних компонентів їжі — біофлавоноїдів, сапонінів, глікозидів, терпеноїдів та багатьох інших — мають виражену фармакологічну активність.

В умовах екологічного неблагополуччя, пов'язаного з дією стресових, агресивних факторів хімічної та фізичної природи, впливу яких знають близько 90 % усього населення різних країн, фізіологічні норми споживання мікронутрієнтів стають недостатніми внаслідок їх підвищеного використання організмом у захисно-адаптаційних процесах, що створює необхідність у постійному додатковому використанні цих речовин у складі БАД до їжі для підтримання досягнутого терапевтичного ефекту.

Проблема збереження здоров'я і збільшення тривалості життя людини була і продовжує залишатися однією з найважливіших і актуальних у біології та медицині. Організм здорової людини для збереження гомеостазу має бути високо адаптованим до умов навколишнього середовища. Проте метаболічна здатність організму, визначена генетичним кодом, не безмежна, його адаптаційні можливості обмежені. Надлишкове, незбалансоване, неякісне харчування, несприятливі екологічні умови призводять до надмірних навантажень на ці системи і врешті-решт виснажують ендокринно-метаболічний апарат організму, що й знаходить клінічне вираження в хворобах цивілізації.

Дані досліджень структури харчування сучасної людини свідчать про значне поширення недостатнього споживання незамінних компонентів їжі. Цей факт зумовлений об'єктивними закономірностями, що мають визначальний вплив на структуру харчового раціону в усіх економічно розвинених країнах.

Перша закономірність полягає у відхиленні фактичного харчування від рекомендованих норм споживання унаслідок місцевих, кліматичних, національних і соціальних особливостей.

Друга закономірність — різке зниження енергозатрат організму в основної маси населення внаслідок широкого використання досягнень науково-технічного прогресу в повсякденному житті, що призводить до обмеження споживання їжі як джерела енергії і, відповідно, до зниження споживання незамінних компонентів, що містяться в ній.

Третя закономірність — застосування сучасних технологій вирощування, транспортування, переробки, розподілу та приготування їжі також призводить до втрати її незамінних компонентів.

Четверта закономірність — вплив несприятливих чинників зовнішньої середовища, що спричинює зростання потреби в незамінних компонентах їжі.

З огляду на перелічені вище закономірності, можна дійти висновку, що оптимізація раціону сучасної людини з урахуванням рекомендованих норм споживання не може бути досягнута простим збільшенням споживання натуральних продуктів харчування без заповідання шкоди здоров'ю, а потребує нових підходів і вирішень. Одним із таких підходів є біологічно активні добавки.

Вживання з їжею єдиної мінеральної добавки чи єдиного вітаміну (наприклад, аскорбінової кислоти, що впливає на засвоєння мінеральних речовин) може зумовити більший дисбаланс, ніж застосування багатоконпонентних мінерально-вітамінних сумішей. Крайній час для прийому добавок — відразу після їжі, при цьому бажано розподілити прийом добової дози рівномірно протягом дня. Виділення травних соків після їжі полегшує розчинення і засвоєння добавок організмом. Оскільки водорозчинні вітаміни можуть виводитися з сечею, краще приймати їх тричі в день (після їжі): це дозволить підтримувати найвищий рівень вмісту вітамінів в організмі протягом всього дня.

Створення нових БАД, що адекватно впливає на метаболічні системи організму в умовах реального харчового екологічного статусу, є перспективним. Отже, мінорні біологічно активні речовини, які на ранніх стадіях розвитку людини були харчовими компонентами в природному рослинному харчуванні, у сучасному світі у вигляді БАД на тлі рафінованої їжі та техногенних чинників також становлять нерозривну, еволюційно сформовану ланку у взаємодії організму з навколишнім середовищем.

Саме БАД можуть стати тим необхідним засобом, що дасть змогу, по-перше, ефективно скоригувати раціон необхідною кількістю вітамінів, макро- та мікроелементів, не перевантажуючи його при цьому зайвими калоріями, по-друге, максимально індивідуалізувати харчування конкретної людини залежно від потреб. БАДи можна застосовувати з метою профілактики захворювань, реабілітації після важкого курсу лікування. Справжня біодобавка покликана допомогти нам у комплексному лікуванні таких поширених захворювань як ожиріння, атеросклероз тощо, зміцненні здоров'я, підвищенні якості життя.