

до 60% денного раціону. В обох випадках, пробіотики та пребіотики значно покращують стан організму в цілому і допомагають мікрофлорі. [1]

Одним із шляхів відновлення організму є здорове збалансоване харчування. Потрібно уникати жирних, смажених, важких страв, відмовитися від бобових, капусти, винограду, груш. Віддавати перевагу дієтичним продуктам і вживати бульйони, зварені на кістках.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що мікрофлора людини не є сталою, а змінюється внаслідок багатьох причин. Для запобігання зміни мікрофлори організму людини потрібно правильно харчуватись, дотримуватись здорового способу життя.

Література

1. Пробиотики і пребіотики допомагають мікрофлорі. — <http://www.world-and-man.ru/page/probiotiki-i-prebiotiki-dopomagajut-mikroflori>
2. Поширення мікробів у природі. Мікрофлора організму людини, її значення. Гнотобіологія. Циркуляція патогенних мікроорганізмів у довкіллі. Мікроекологія. — https://studopedia.com.ua/1_47343_poshirennya-mikrobiv-u-prirodi-mikroflora-organizmu-lyudini-ii-znachennya-gnotobiologiya-tsirulyatsiya-patogennih-mikroorganizmiv-u-dovkilli-mikroekologiya.html
3. Як відновити мікрофлору кишечника після прийому антибіотиків — схеми і способи. — <http://poradumo.com.ua/135068-yak-vidnoviti-mikrofloru-kishechnika-pi/>
4. Дисбактеріоз. — <https://uk.wikipedia.org/wiki/Дисбактеріоз>

ЗНАЧЕННЯ БІОЛОГІЧНО-АКТИВНИХ ДОБАВОК ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мішина Н.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Біологічно активна харчова добавка — спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи харчових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, і лікувально-профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини. Біологічно активні добавки з'явилися в Україні близько 10-ти років тому. Сьогодні населенню України пропонують свою продукцію понад 200 фірм — виробників біологічно активних добавок.

БАД — біологічно активні харчові добавки — комплекс активних речовин, які одержують із мінеральної, рослинної або тваринної сировини. БАДи призначені для вживання одночасно з їжею або введення до складу харчових продуктів. Біодобавки можуть випускатися в таблетках, капсулах і розчинах. Важливо враховувати, що БАДи не є ліками й вводяться в харчовий раціон тільки з метою регуляції функцій організму в рамках фізіологічних норм.

Усі БАДи діляться на нутрицевтики й парафармацевтики.

Нутрицевтики — харчові добавки у вигляді додаткових джерел вітамінів, мікроелементів і макроелементів, амінокислот, білків, жирів, вуглеводів і деяких інших речовин, які необхідні для нашої життєдіяльності. Нутрицевтики створені для оптимізації харчування здорової людини.

Парафармацевтики — БАД, які використовують для профілактики,

допоміжної терапії та підтримки функціональної активності органів та систем організму. Зараз випускають біологічно активні добавки до їжі, полівітаміни й вітаміно-мінеральні комплекси, які, як стверджують їх виробники, просто необхідні школярам, студентам, вагітним жінкам, людям похилого віку, а також людям, що піддаються підвищеному нервово-психічному й фізичному навантаженню. БАДи можуть застосовуватися з метою профілактики захворювань. Також вони допомагають реабілітуватися після важкого курсу лікування. Справжня біодобавка покликана допомогти в лікуванні, зміцнити здоров'я, і підвищити якість життя.

Для чого потрібні БАДи?

Насамперед, не слід ставитись до біодобавок як до ліків, тому що вони не здатні вилікувати людину, але в чомусь допомогти вони все таки можуть... Ні для кого не секрет, що багато факторів навколишнього світу здатні впливати на наш організм. От, наприклад, уживання кави з чаєм зменшує здатність організму накопичувати вітаміни, мінерали і мікроелементи. Викирвання лише однієї сигарети в добу знижує кількість вітаміну С на 30-100 мг. Вживання алкоголю негативно впливає на засвоєння вітамінів і мінералів. Саме у таких ситуаціях можуть надати свою допомогу біодобавки. Звичайно, відрази до сигарет БАДи не викликають і відмовитися від вживання алкоголю також не зможуть, зате допомагають поповнити нестачу вітамінів, які ми не доотримуємо з їжею.

Особливості застосування БАД та порівняльна характеристика з ліками та їжею.

І в ліки, і в БАД часто входять одні й ті ж самі компоненти з лікарських трав, проте їх концентрація в добавках як мінімум в 3 рази нижча ніж в ліках. Одним з основних критерій віднесення того або іншого продукту до БАД є те, що ефект від прийому не повинен перевищувати меж фізіологічної норми. Це не означає, що БАДи менше ефективні.

- по-перше, вони розраховані на тривалий прийом;

- по-друге, за рахунок складного складу і комплексного впливу дуже часто спостерігається потенцію чий ефект, тобто дія одного компонента посилює дію іншого.

Як приймати БАДи?

Перед вживанням якої-небудь біодобавки проконсультуйтеся з лікарем. Для того, щоб біологічно активні добавки принесли користь, пам'ятайте, що їх необхідно приймати в чітко відведений час і в сукупності з відповідною дієтою. Тому зверніть увагу на свій раціон. Не дарма в перекладі з латинського «дієта» означає «спосіб життя». Адже різноманітна їжа — це джерело всіх необхідних для здоров'я вітамінів і мінеральних речовин, а біологічні добавки лише доповнення до неї.

БАДи сприяють схудненню, або ж навпаки — за допомогою них можна набрати вагу.

Часто БАДи рекомендують в якості засобу для нормалізації ваги, але з усього різноманіття добавок частина з них, призначених для осіб з відхиленням у вазі, варто винести в окрему категорію. Сьогодні до призначення таких продуктів у суспільстві склалося неоднозначне трактування. Всюди можна почути про чудодійні таблетки, які допомагають відразу скинути десятки кілограмів ваги. Але поки пацієнти ведуться на такі чарівні засоби, знайдуться й шарлатани. Природно не існує препаратів, які дозволяють відразу знизити вагу або набрати її без побічних реакцій або порушень в організмі за якого йде порушення нормального обміну речовин. Вибір методики теж індивідуальний, залежить від особливостей організму,

здоров'я, психологічних врешті-решт нюансів. Будь-яка дієта є для організму свого роду стресом, убудь-якій подібній програмі БАДи покликані збільшити кількість необхідних живильних речовин. Інша група БАДів допомагає поліпшити обмін речовин в організмі, а третя група нормалізує роботу кишечника. У будь-якому випадку БАДи розглядаються лише як частина загальної програми, з корекції ваги, а не як самостійний засіб.

БАДи підходять усім, протипоказань до їх застосування немає.

БАДи є складовою частиною харчового раціону, який складається з урахуванням особливостей організму, самопочуття людини. Є ряд продуктів харчування, які можуть надати несприятливий вплив на організм. Це може спостерігатися при вагітності, алергіях, хронічних захворюваннях... Тому, як і при плануванні харчування, до прийому БАДів треба також уважно поставитися. Якщо продукт якісний і виробник бере на себе відповідальність за його застосування, то на етикетці повинні бути попередження та протипоказання до застосування. Зазвичай лікарі рекомендують перед прийомом БАДів все ж звернутися на консультацію до фахівців.

Література

1. Булдаков А.С. Харчові добавки. Довідник.-С-Пб, «УТ» 1996. -240с.
2. Нечаєв А.П., Кочеткова О.А., Зайцев О.М. Харчові добавки.-М.: Колос, 2001.- 256с.
3. Позняковській В.М., Австрієвських О.М. Харчові добавки 2005.- 275с.
4. Семенова С.Б. Оздоровчі добавки в харчуванні. Довідник .- М.: «Дека», 1998. 265с.

ALIEN NORTHERN AMERICAN SPECIES OF PLANTS, AS ONE OF THE REASONS OF DEVELOPMENT OF SEASONAL POLLINOSIS IN POLTAVA REGION

*Mogylnyk Zh.V.
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University*

Key words: allergies, alien plants, pollinosis, ruderal, segetal and seliteb ecosystems, phytobiota.

As you know, the environment and its components have both direct and indirect influence on human health. Useful and economic properties of phytobiotics, as one of the key components of the environment, are used in many sphere of human activity now. But sometimes plants and their community become an example, alas, negative influence on human health. These are seasonal pollinosis caused by them.

Pollinosis (allergic rhinitis) — chronic inflammation of the lining of the nose, which is usually preceded by sneezing, runny nose and tearing. Then there is a nodule in the throat. Pollinosis is characterized by frequent attacks of catarrh of the upper respiratory tract; prolonged frequent colds with clear secretions; nasal congestion and loss of smell; headache and feeling of heaviness in the forehead area; mouth breathing; frequent sneezing and coughing attacks over a long period of time. Pollinosis may be accompanied by diseases such as eczema and asthma. Seasonal pollinosis symptoms arise depending on the season or contact with different allergens [1].