

# “БАДІК”

Ми є те, що ми їмо

## В чому секрет БАДів?

Хочемо ми того чи ні, але біологічно активні добавки до їжі (БАД) уже існують як самостійний терапевтичний фактор. Це нове явище через здоровий консерватизм, властивого будь-якого лікаря, приймають далеко не всі фахівці.

Проте БАД стрімко ввірвалися в наше життя і свої позиції навряд чи здадуть. Деякі вузи зорієнтувалися в ситуації і почали викладати студентам досі небачену науку - медичну нутриціологію, науку про біологічно активних добавках до їжі. Враховуючи той факт, що переважна більшість БАД у своєму складі містить рослинні компоненти, можна го-

ворити і про те, що сучасна медицина об'єднується з медициною традиційної. Є великий позитивний досвід зарубіжних країн щодо поліпшення якості і збільшення тривалості життя.



БАД - це концентрати природних БАД, виділених з харчової сировини, рослинного, тваринного, морського або мінерального походження, які застосовуються для додання раціону харчування лікувальних або лікувально-

профілактичних властивостей. Це не панацея від усіх хвороб, а еліксири, життєздатні збільшувати нашу фізичну і розумову працездатність, забезпечують захист від стресів і шкідливих факторів зовнішнього середовища, сповільнюючи процеси старіння, і продовжують активне довголіття.

Підготовлено за матеріалами сайту:

<http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=17198>

[http://altermed.com.ua/lib\\_5586-5629.html](http://altermed.com.ua/lib_5586-5629.html)

## Причини приймати БАД.

1. Алкоголь
2. Куріння
3. Травми
4. Стрес
5. Погане травлення
6. Антибіотики
7. Вегетаріанська їжа
8. Харчова алергія
9. Недостатнє харчування
10. Низькі запаси організму

11. Недолік сонця
12. Перехідний вік
13. Заняття спортом
14. Вагітність
15. Старість



Підготовлено за матеріалами

[http://altermed.com.ua/lib\\_5586-5630.html](http://altermed.com.ua/lib_5586-5630.html)

Краснянська  
школа №1

### Цікаво знати:

- > Під час обіду людина ковтає близько 295 разів.
- > Люди на 1 см вище вранці, ніж ввечері. Протягом дня суглоби стискаються.
- > Чотирирічна дитина в середньому задає 437 питань у день.
- > Жінки моргають в два рази частіше, ніж чоловіки.
- > Кожні сім секунд у світі народжується дитина.

### В цьому номері:

- ⇒ В чому секрет БАДів?
- ⇒ Причини приймати БАД.
- ⇒ Більше “за” ніж “проти”.
- ⇒ Хочеш здоров'я? Читай етикетку!

## Біологічно-активні добавки (БАД) - думка МедРунета (медичного російськомовного інтернету)

Приймаю сам	32.02% (212)
Всім рекомендую до застосування	17.22% (114)
Не раджу, але і не забороняю	17.07% (113)
Кожен вільний робити, що робити	17.52% (116)
Категорично проти	11.18% (74)
А що таке БАД?	4.98% (33)

Всього учасників опитування — 662

### Читання - запорука здоров'я: Як відрізнити підроблені БАДи

Отже, що ж потрібно робити, щоб не потрапити в халепу - не віддавати гроші за підробку, яка не тільки не допоможе, але й нашкодити може.

Для початку з'ясувати, яких речовин дійсно не вистачає вашому організму. У Росії проведені відповідні дослідження і для кожного з регіонів визначені недостатні компоненти харчування.

Далі ми вирушаємо в аптеку і адресуємо питання консультанту:



що він може нам запропонувати по нашому профілю з наявного в наявності. Уважно вислуховуємо продавця, а потім переходимо до цікавих читання - вивчаємо етикетку за-

пропонованих товарів. На маркуванні БАД має бути зазначено:

- склад продукту;
- кількість продукту, рекомендований виробником для щоденного споживання;
- відомості про проти-показання для застосування при окремих видах захворювань;
- кількість вітамінів і мінеральних речовин вказується в абсолютних числах і у відсотках від рекомендованої добової потреби;
- вказівку, що БАД не є ліками;
- дата виготовлення та термін придатності;
- умови зберігання;
- назва, адреса і телефон організації, уповноваженої на прийняття претензій від споживачів.

«На упаковках біологічно-активних добавок до їжі повинні бути також відзначені побічні ефекти і проти-показання. Якщо вони є, то узгоджуються в Інституті харчування

РАМН і записуються прямо у свідоцтві про державну реєстрацію», - коментує Тетяна Пилат, президент НВП БАД.



Нерідкі випадки відсутності на етикетці вказівки про те, що БАД не є ліками, не вказується склад, відомості про біологічно-активних речовинах, джерелом яких є БАД до їжі, а також проти-показання до застосування. Якщо якась частина необхідної інформації відсутня або ж зовнішній вигляд упаковки наводить на думки, що ви тримаєте в руках кустарну підробку, ставимо назад на полицю, дякуємо, йдемо.

Підготовлено за матеріалами

[http://www.nashakrasa.com.ua/zdor/Hochesh\\_zdorovyia\\_CHita\\_y\\_etiketku\\_Abo\\_YAk\\_vidriznit\\_i\\_pidrobleni\\_BADi.html](http://www.nashakrasa.com.ua/zdor/Hochesh_zdorovyia_CHita_y_etiketku_Abo_YAk_vidriznit_i_pidrobleni_BADi.html)

Головний редактор :  
Стрельбіцька Ірина  
Журналісти:  
Матлага Світлана  
Киричук Лідія

Телефон: (0382)57-35-00  
Факс: (555)57-35-00  
Ел. пошта:  
proverka@example.com

## Знайди себе!

**Овен**  
думає - багато  
говорить - мало  
робить - правильно.

**Телець**  
думає - про багато  
говорить - переконливо

робить - як вийде.

**Близнюки**  
думає - про себе  
говорить - що думає  
робить - думає що  
дуже добре.

**Рак**  
думає - постійно  
говорить - заманливо  
робить - що вка-  
жуть.

**Лев**  
думає - точно  
говорить - зайве  
робить - те, від чого  
не вдалося відкрити-  
тись.

**Діва**  
думає - одне  
говорить - інше  
робить - третє, але  
добре.

**Терези**  
думає - зайве  
говорить - чесно  
робить-  
відповідально.

**Скорпіон**  
думає - зосереджено  
говорить - точно  
робить - що подоба-  
ється.

**Стрілець**  
думає - що тільки  
він ...

говорить - що всі  
крім нього ..

робить - чужими  
руками.

**Козеріг**  
думає - що в голову  
прийде  
говорить - те, до  
чого додумався  
роблять - що вміють

**Водолій**  
думають - "а що  
треба?"

кажуть - "ну якщо  
треба"

роблять - краще  
всіх.

**Риби**  
думають - що ніхто  
не знає

кажуть - хитрують  
роблять - в залежно-  
сті від того, чи бу-  
дуть перевіряти робо-  
ту.