**О важности БАДов**

Давно известно, что нехватка определенных питательных веществ ведет к развитию различных заболеваний. Несмотря на это, лишь с недавнего времени для предлагаемых уровней питательных веществ в рационе стали указывать значения, минимально необходимые для профилактики болезней, вызванных гиповитаминозом. И долгое время считалось, что сбалансированное питание — все, что нужно для получения необходимых для здоровья питательных веществ. Но сегодня мы знаем, что это утверждение далеко от истины.

**В зависимости от марки в витаминно-минеральный комплекс могут входить разные составляющие, но большинство хороших препаратов содержат следующие компоненты**:

**Витамин A и бета-каротин**. Они важны для правильной работы глаз, поддерживают работу иммунной системы и сопротивляемость инфекциям, незаменимы для роста костей и сохранения костной массы.

**Витамины группы B**. Они нужны для ферментов, которые преобразуют пищу в энергию; поддерживают здоровье нервной и пищеварительной систем, волос, кожи и глаз; помогают бороться со стрессом.

**Витамин C**. Главный водорастворимый антиоксидант. Предохраняет от сердечных заболеваний и снижает риск развития раковых опухолей груди, легких и желудочно-кишечного тракта.

**Витамин D.** Критически важен для здоровья костей и способен снижать риск развития некоторых типов рака. Он помогает поддерживать здоровье иммунной системы и регулирует рост и дифференциацию клеток.

**Витамин E**. Основной жирорастворимый антиоксидант, защищающий клетки от действия токсинов и канцерогенов. Помимо этого, он помогает в лечении стенокардии (ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы), артериосклероза (потеря артериями эластичности) и тромбофлебита (тромбы в ногах). Витамин Е помогает в профилактике образования тромбов, провоцирующих инсульты; улучшает кровообращение в конечностях.

**Для правильной работы, организму необходимо каждый день получать:**

* 15 витаминов минимум,
* 12 минералов, (по некоторым источникам больше 60 минералов),
* 22 аминокислоты,
* 3 полиненасыщенные жирные кислоты (Омега 3, Омега 6, Омега 9).
* К этому добавляем воду, сырую не кипяченую. Недостаток веществ необходимых организму мы можем дополнить БАДами.

Рецептура БАД подбирается таким образом, чтобы быть безвредными для организма. Передозировка БАД невозможна. БАДы проявляют медленное и длительное воздействие на организм. В основном используются для профилактики здоровья, и выхода из хронических заболеваний. Часто результаты становятся заметны через 2-3 недели.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.