

БАДЫ – ОБМАН ИЛИ ПАНАЦЕЯ?

Понятие «БАДы» уже давно и прочно вошло в нашу жизнь. Практически каждый житель нашей страны хотя бы раз в жизни, но пробовал это чудо-средство от всех болезней. Другой вопрос, все ли до конца понимают, что же такое на самом деле БАДы. Для начала давайте просто дадим им определение. БАДы – это биологически активные добавки к пище, состоят из композиции биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов

Эти препараты – просто комплекс витаминов и минералов и не более того. Соответственно, соперничать с лекарственными средствами они не могут, хотя реклама часто уверяет в обратном. От чего только не «лечат» производители БАДов. Они гарантируют и быстрое похудение, и усиление мужского здоровья, а если говорить простым языком – «бьют по самому больному». Плюсы у БАДов, конеч-

но, есть, но все они в основном выгодны производителям. На БАДах гораздо легче и проще «делать деньги», чем на лекарствах. Создать добавку значительно легче и гораздо дешевле. Жесткому государственному фармацевтическому контролю БАДы не подлежат, поскольку не являются лекарственными средствами. Вот, например, в США БАДы называются «пищевыми добавками» и относятся они к диетическим продуктам. Правила регистрации и сертификации БАДов упрощенные, продавать их можно где угодно без рецепта. И главное – обещать клиентам можно что угодно: никакой ответственности, в то время как реклама лекарств жестко регулируется законом. Между тем, по самым скромным подсчетам, ежегодный доход от БАДов на

рынке стран СНГ исчисляется миллиардами долларов. Производители, если можно так сказать, купаются в деньгах, а что имеют доверчивые клиенты? Давайте посмотрим на них с медицинской точки зрения. БАДы делятся на нутрицевтики и парафармацевтики. Нутрицевтики: витамины и минералы, аминокислоты и антиоксиданты и другие вещества, участвующие в коррекции питания. Эти вещества способны восполнять недостаток полезных питательных веществ и улучшать обменные процессы, укреплять устойчивость к болезнетворным атакам. Мы можем получить их с едой или в виде готовой таблетки. Правда, второй вариант заметно дороже. Парафармацевтики – это БАДы, применяющиеся в лечебных целях для повышения иммунитета, нормализации функции внутренних органов. Они применяются как дополнение к лечению и профилактике заболеваний. Многие содержащиеся в парафармацевтиках компоненты используются в настоящих лекарствах. Разница в том, что в БАДах дозы активных веществ должны быть минимальны, чтобы не вызывать побочных эффектов. Тем не менее их лучше не пить самостоятельно, а предварительно проконсультироваться с врачом.

БАДы действуют идеально лишь в том случае, если вы фанат здорового образа жизни, а при этом если еще и употреблять здоровую пищу, вполне можно обойтись и без всяких добавок. Кстати, аллергикам с БАДами надо быть очень осторожными. Ведь большинство из них содержит различные растения, которые могут стать причиной приступа. Стоит быть внимательными с добавками и людям с хроническими заболеваниями. О БАДах мы рассказали, а вот решение, принимать их или не принимать, покупать или не покупать, остается сугубо за вами. Ну а нам остается только пожелать вам здоровья!

Ведущий специалист отдела по защите прав потребителей и мониторинга Жултаева Д.К.