**Пищевые добавки**

В США производство пищевых добавок является быстрорастущей отраслью индустрии. Современный объем их продаж составляет 6 миллиардов долларов в год, предполагается, что объем продаж превысит 12 миллиардов долларов в год к 2001 году. Пищевые добавки включают в себя витамины, минеральные вещества, их комбинации, а также вещества потребность организма человека в которых не доказана, например, карнитин, лецитин, инозитол.

The Dietary Suplement Health And Education Act (DSHEA), принятый конгрессом США в 1994г., позволяет поставщикам добавок продавать почти все, что угодно как полезное для организма средство, без каких-либо свидетельств об эффективности, до тех пор, пока речь не идет о применении препарата в медицинских целях как лекарства. DSHEA не требует от производителей пищевых добавок доказательств безопасности препарата. Этот закон связал руки контролирующей организации - FDA и привел к созданию нерегулируемой области индустрии. Все это повлекло за собой наводнение рынка препаратами, реклама которых может не соответствовать действительности. Данные препараты, учитывая недостаточность исследований и контроля могут оказаться небезопасными в применении. Другими словами, то, что написано в аннотации на препарат, может не соответствовать тому, что находится в упаковке.

Для чего мы описали эту, далекую от нас американскую ситуацию? Да потому, что она совсем не далека - и российское телевидение, и газеты широко рекламируют «безопасные и проверенные» продукты оздоровления. На самом же деле - ни одна серьезная организация их не проверяла, достоверных и качественных медицинских экспертиз не проводилось.

Одна из стратегий продвижения пищевых добавок - убеждение людей в том, что они не получают достаточное количество питательных веществ. Но действительно ли многим людям требуются принимать витамины, минеральные вещества, пищевые добавки? Или это пустая трата денег? Существуют ли другие способы обеспечивать свой организм всеми необходимыми ему веществами? Под действием рекламы многие полагают, что добавки помогут решить проблемы со здоровьем. Но это далеко не всегда так. Наиболее важный шаг, который необходимо сделать в направлении здорового питания, если Вы решили заняться своим здоровьем - это следовать хорошо сбалансированной диете.

**Причины нарушений питания**

Некоторые люди, действительно страдают от нарушений питания. Их можно разделить на три категории:

1. Люди, которые едят недостаточно, получая меньше 1500 калорий в день.

2. Люди, которые едят достаточно, но их рацион несбалансирован, и в нем часто недостает фруктов и овощей.

3. Люди с различными заболеваниями или люди, использующие препараты, прием которых приводит к развитию нарушений питания.

**Низкокалорийный рацион**

Наиболее распространенным случаем неадекватного питания является потребление слишком малого количества калорий. Потребление менее 1500 калорий в день не гарантирует адекватного получения всех необходимых веществ.

Экономические факторы также могут играть роль в получении адекватного питания. Малые доходы уменьшают возможность покупки полноценных продуктов питания. Правда в таком случае не хватит денег и на пищевые добавки - они гораздо дороже банальных фруктов, овощей, йогуртов, сыра или кефира.

1.Лекарственные препараты, применяемые в терапии заболеваний ЖКТ (слабительные);

2.Гипохолестеринемические препараты (клофибрат, холестирамин);

3.Антибактериальные препараты (цефалоспорины, изониазид);

4.Цитотоксические лекарственные средства (метотрексат, колхицин и многие лекарственные средства, применяемые в терапии новообразований).

5.Антиконвульсанты (фенитоин, фенобарбитал);

6.Антигипертензивные лекарственные средства (гидрохлортиазид, гидралазин);

Если у Вас есть проблемы со здоровьем или Вы используете препараты, увеличивающее потребность организма в определенных витаминах и минеральных веществах, обсудите со своим врачом наилучшие пути увеличения потребления необходимых веществ.

**Как предотвратить и лечить нарушения питания**

Должны ли люди с нарушениями питания принимать пищевые добавки? На этот вопрос нет однозначного ответа, поскольку существует много разных видов нарушений питания. Иногда прием таких добавок оказывается полезным. Однако они никогда не позволяют решить проблему полностью. Намного разумнее проанализировать ситуацию, приводящую к нарушениям питания, чем принимать добавку и не делать ничего более. Прежде всего помните, что добавки - это не замена здорового питания. Если Вы решили что-то принимать, то нет необходимости покупать что-либо кроме обычных поливитаминов с минеральными веществами.

**Шаги к лучшей диете**

Следование хорошо сбалансированной диете, включающей разнообразные высококачественные продукты питания, является наиболее важным компонентом хорошего питания. Если Вы решили изменить свою диету, делайте это поэтапно и у Вас будут хорошие шансы на успех.

1.Уменьшайте количества жиров в Вашей диете, особенно насыщенных. Большое количество жира приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. “Жирные” каллории должны составлять не более 30% от дневного количества калорий. Количество жира можно уменьшить следующими путями: срезание жира с мяса; вместо красного мяса ешьте больше рыбы и курицы (без кожи); пейте снятое молоко вместо цельного, уменьшайте Вашу дневную норму потребления цельномолочных продуктов; меньше ешьте жареной пищи; готовьте пищу на пару или запекайте ее вместо того, чтобы жарить на масле или маргарине

2.Уменьшайте количества соли в Вашем рационе. Потребление больших количеств соли чревато развитием повышенного артериального давления , что увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и инсультов. В число продуктов с высоким содержанием соли входят консервы, приправы и соленое мясо. Можно покупать малосоленые крекеры, несоленые орехи и хлопья для завтрака.

3.Ешьте больше фруктов, овощей и цельных злаков. Они являются наилучшими тем или иным заболеванием, жили на внутривенных инъекциях белков, углеводов жиров и "классических" витаминов. Если бы для поддержания жизни им были бы нужны какие-либо иные добавки, это было бы уже известно врачам и ученым к настоящему моменту.

Покупайте наименее дорогие препараты . Большинство пищевых добавок излишне дороги, рыночная цена их составляет до 1000% от себестоимости. Деньги, которые Вы переплачиваете на добавки, могли были быть потрачены на покупку высококачественной еды.

Если Вы все таки решили принимать пищевую добавку...

Перед использованием препарата

Не используйте данный препарат, если у Вас наблюдаются или наблюдались:

|  |  |
| --- | --- |
| Высокий уровень кальция в крови  гиперфункция паращитовидной железы  гипофункция паращитовидной железы  камни в почках  аритмия  Пернициозная анемия | аллергия на лекарственные препараты  Заболевания, связанные с переизбытком железа (гемохроматоз, гемосидероз)  талассемия (наследственная анемия) |

Сообщите своему врачу, если у Вас наблюдаются или наблюдались:

|  |  |
| --- | --- |
| Аллергия на лекарственные препараты  симптомы аппендицита (сильные боли в животе)  стул с кровью  заболевания ССС  геморрой  язвенная болезнь желудка  непроходимость кишечника | заболевания почек  саркоидоз (болезнь Бека)  алкогольную зависимость  заболевания пе top:none;border-left:none;border-bottom:solid windowtext.75pt;border-right:solid windowtext.75pt;mso-border-top-alt:solid windowtext.75pt;mso-border-left-alt:solid windowtext.75pt;padding:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt"резкие смены настроения или психического состояния  нервозность или беспокойство  необычная утомляемость или слабость,  посиневшие губы, ногти и ладони,  сонливость, бледная, липкая кожа, необычная усталость, слабый пульс, тахикардия  затрудненное или болезненное мочеиспускание |

Вызовите врача если постоянно, в течение достаточно длительного времени, у Вас наблюдаются следующие симптомы

|  |  |
| --- | --- |
| вздутие живота, отрыжка  меловой привкус во рту  запор или диарея | темная моча  изжога  тошнота или рвота |

Спросите у своего лечащего врача, какие из перечисленных ниже обследований вам следует периодически проходить во время приема данного препарата:

тест на гемоглобин

подсчет ретикулоцитов (молодых эритроцитов)

общая связующая способность железа (ОССЖ)

концентрация железа в крови

содержание ферритина в крови

Не храните препараты в ванной комнате. Не подвергайте воздействию тепла, влаги или прямого солнечного света. Не допускайте замораживания жидкой лекарственноый формы препарата.