

Первое, что должен знать каждый, БАД - это не лекарственные препараты, и они не обладают лекарственными свойствами! Тогда что же такое БАД? Обыкновенно это комплекс витаминов, минералов и иных активных веществ, полученных из природного сырья.

В настоящие время в России во многом нет четкого позиционирования БАД, часто идет недобросовестная реклама, говорящая, что "препарат быстро снимает боль и воспаление, ускоряет заживление после травм", так вот, такая реклама, в принципе, прямо противоречит закону "о рекламе" РФ.

Конечно, БАДы полезны для здоровья, как дополнительный источник витаминов и минералов в случае их недостаточного получения с пищей.

Так, лекарства направлены на лечение конкретных болезней, влияют на среднюю продолжительность жизни, но не на максимальную. Лекарства увеличивают продолжительность жизни не за счет снижения темпов старения, а за счет благотворного влияния на какую-нибудь одну функцию и противодействия одной из причин смертности.

Биологически активные добавки на лекарства похожи только внешне. Клинических испытаний, тем более длительных, БАД не проходят. Эффективность и безопасность их научно не подтверждены, а регистрация представляет собой пустяковую формальность. Российский сертификат лишь гарантирует, что пищевой продукт пригоден для еды и не содержит токсинов, радиоактивных элементов и т.п. Минздрав на БАДы никаких одобрений не дает. Некоторые люди, доверяя рекламе, ошибочно воспринимают БАДы как лекарства от конкретных болезней. По определению БАД - источник биологически активных веществ и витаминов.

Но БАД БАДу рознь, некоторые из них единственно, что безвредны, но и пользы от них также нет.

Так вот сегодня в России такое изобилие БАД, что в нем теряются даже специалисты, не говоря уже о потребителях. Нередко люди платят не за препарат, а за упаковку и рекламу, или переплачивают многочисленным посредникам.

При выборе препарата стоит посмотреть:

- Есть ли в наличии сертификат
- Произведен ли препарат по современным технологиям
- На всех ли стадиях производства пройден контроль
- Указан ли на этикетке точный процентный состав ингредиентов (крайне не рекомендуем употреблять препараты, состав которых неизвестен, так называемые «магические формулы», которые произведены якобы по древним и тайным рецептам)

Итак, суммируя все выше сказанное: БАД не лечат, но их употребление в настоящее время, когда большинство продуктов питания не достаточно удовлетворяет потребности в необходимых веществах абсолютно оправдано. Но к выбору БАД необходимо подходить осознано, и учитывать все факторы.