

Правила по употреблению

- БАД к пище используются в качестве дополнительного источника пищевых и биологически активных веществ, в том числе витаминов и минеральных веществ.
- БАД к пище не является лекарственным средством, несмотря на то, что их розничная продажа должна осуществляться только через аптечные учреждения (аптеки, аптечные магазины, аптечные киоски и другие) и специализированные магазины по продаже диетических продуктов, специальные отделы продовольственных магазинов.
- Не могут находиться в обращении БАД к пище, не прошедшие государственную регистрацию и не имеющие действующего свидетельства о государственной регистрации о соответствии установленным требованиям соответствующих технических регламентов Таможенного союза, а также с истекшим сроком годности и/или с нарушениями условий хранения, при отсутствии на этикетке информации о потребительских свойствах БАД к пище.
- При покупке БАД к пище необходимо удостовериться, что срок годности продукта не истек, а также внимательно прочитать рекомендации по применению, противопоказания и предупреждающие надписи на упаковке и информацию на листке-вкладыше (при его наличии). Прием БАД к пище необходимо осуществлять строго в соответствии с рекомендациями по применению: количество и кратность приема, его продолжительность, а также соблюдать условия приема (во время или после еды).

Как правило, БАД к пище употребляются во время еды. Во избежание возможных нежелательных последствий приема БАД к пище необходимо учитывать все противопоказания к применению, а перед их применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Детям до 14 лет прием – по рекомендации и под наблюдением врача-педиатра.

Что такое витаминоподобные вещества

Витаминоподобные вещества – это большая группа биологически активных веществ, имеющих некоторые свойства витаминов, но не соответствующих всем параметрам, характерным для витаминов. Иногда такие вещества называют псевдовитаминами. Большинство витаминоподобных веществ синтезируются эндогенно, в организме человека, в достаточных количествах для удовлетворения потребностей организма. Также для отдельных витаминоподобных веществ в настоящее время не удалось

определить суточную потребность.

К витаминоподобным веществам относятся холин, карнитин, биофлавоноиды, липоевая кислота, лецитин, кофермент Q10, инозит, п-аминобензойная кислота (ПАБК), биотин, пангамовая кислота, оротовая кислота, витамин U.

Карнитин – витаминоподобное химическое соединение, которое содержится в тканях скелета и сердечной мышцы. Он действует как молекула-носитель при окислении жирных кислот. Организм человека способен синтезировать достаточное количество карнитина, полностью удовлетворяя потребность в нем. Пищевыми источниками карнитина являются мясо и молочные продукты.

Холин – это щелочное соединение, первоначально отнесенное к семейству витаминов группы В. Холин синтезируется в организме, но в недостаточном количестве, поэтому он должен также поступать с пищей. Холин является компонентом фосфолипидов, которые образуют структурные элементы клеточных мембран; играет важную роль в нервной функции; участвует в различных метаболических процессах, в том числе транспорте жиров из печени. Ориентировочная суточная потребность в холине составляет 150-1000 мг (в среднем – 500 мг) и, как правило, легко достигается с помощью питания. Холин содержится в зерновых продуктах, яичном желтке, пивных дрожжах и субпродуктах (печень, почки, мозги).

Инозит (инозитол) – химическое вещество, представляющее собой шестиатомный спирт. Из всех изомеров биологической активностью обладает только миоинозит (мезо-инозит). Биологическое значение миоинозита пока точно не установлено. В больших количествах у людей он присутствует главным образом как составляющая фосфолипидов. Пищевыми источниками мезоинозита являются печень, пшеничные отруби, орехи, молоко, пивные дрожжи, сладкая кукуруза, овес, цельнозерновые продукты, капуста, изюм, грейпфрут, арахис.

Парааминобензойная кислота – один из компонентов фолиевой кислоты (витамин В9). Она синтезируется бактериями в кишечнике. Парааминобензойная кислота оказывает антиреотоксическое действие, а также участвует в процессах, обеспечивающих пигментацию волос и кожи. Суточная потребность в парааминобензойной кислоте не установлена. В очень больших дозах может вызвать рвоту. Источниками парааминобензойной кислоты в пищевых продуктах являются мясо, яйца, злаки и

МОЛОКО.

Коэнзим Q10 (убихинон) вырабатывается непосредственно в организме человека, а также поступает с пищей. Самая большая концентрация коэнзима Q10 находится в сердечной мышце. Коэнзим Q10 используется клетками организма при аэробном (или клеточном) дыхании, а также в качестве эндогенного антиоксиданта. Хорошими источниками CoQ1 в пище являются жирная рыба, растительные масла, зеленый перец, зеленый горошек, зеленая фасоль. Суточная потребность в убихиноне не определена.

Лецитины – общепринятое название группы жироподобных веществ, представляющий собой смесь фосфолипидов с триглицеридами и небольшим количеством других веществ. Участвуют в образовании клеточных мембран и метаболизме жира. Лецитин вырабатывается в организме человека. Он также содержится в растительных маслах и соевых бобах.

Липоевая кислота является коферментом. Она производится в организме в достаточном количестве, дефицита ее у млекопитающих не наблюдается. Липоевая кислота содержится в говяжьем мясе и печени, молоке, бобовых, дрожжах.

Оротовая кислота в организме используется для синтеза нуклеотидов и нуклеиновых кислот. Содержится в дрожжах, печени, молоке.

Витамин U (S-метилметионинсульфоний-хлорид) обладает противоязвенными свойствами. Содержится в капусте, сырых желтках, свекле, зелени петрушки и других зеленых растениях.