Научная статья

Original article

УДК 613.2

КАК БАДЫ (БИОЛОГИЧЕСКИЕ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ) ВЛИЯЮТ НА СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО АРКТИЧЕСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЛОМОНОСОВА

HOW DIETARY SUPPLEMENTS (BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES) AFFECT STUDENTS OF THE NORTHERN ARCTIC FEDERAL UNIVERSITY NAMED AFTER LOMONOSOV

Филатов Максим Николаевич, студент Высшей школы информационных технологий и автоматизированных систем, ФГАОУ ВО «Северного Арктического Федерального университета им. Ломоносова» (163002 Россия, Архангельск, набережная Северной Двины, 17), тел. 8 (8182) 21–61–00. ORCID: http://orcid.org/ , filatov.m@edu.narfu.ru

Цинис Алексей Виестурович, ученая степень К.П.Н., доцент кафедры физической культуры Северного арктического федерального университета им М. В. Ломоносова, ФГАОУ ВО «Северного Арктического Федерального университета им. Ломоносова». (163002 Россия, Архангельск, набережная Северной Двины, 17) тел. 8 (8182) 21–61–00. ORCID: http://orcid.org/, a.tsinis@narfu.ru.

Filatov N. Maxim, student at the Higher School of Information Technologies and Automated Systems, the Northern Arctic Federal University named after Lomonosov.(17 Severnaya Dvina Embankment, Arkhangelsk, 163002 Russia), tel. 8 (8182) 21-61-00. ORCID: http://orcid.org/, filatov.m@edu.narfu.ru

Tsinis V. Alexey, academic degree candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture of the Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov, Federal State Educational Institution of the Northern Arctic Federal University named after Lomonosov., (17 Severnaya Dvina Embankment, Arkhangelsk, 163002 Russia), tel. 8 (8182) 21-61-00. ORCID: http://orcid.org/, a.tsinis@narfu.ru.

Аннотация. В статье рассматривается влияние БАД на студентов активно/не активно/не занимающиеся физическими нагрузками Северного Арктического Федерального университета имени Ломоносова.

Abstract. The article examines the influence of dietary supplements on students actively / not actively / not engaged in physical activity of the Northern Arctic Federal University named after Lomonosov.

Ключевые слова: БАД, биологически активные добавки, нутрицевтики, парафармацевтики, пробиотики, пищевой продукт, влияние БАД, классификация БАД.

Keywords: Dietary supplements, biologically active additives, nutraceuticals, parapharmaceuticals, probiotics, food product, the effect of dietary supplements, classification of dietary supplements.

Что такое БАД?

БАД или же Биологические активные добавки – продукты включающие в себя одно или несколько природных или схожие с природным биологически активные вещества: витамины, аминокислоты, микроэлементы и другие компоненты, которые можно использовать как дополнение к питанию с целью обогащения повседневного рациона отдельными биологически активными веществами и их комплексами [1].

Они очень популярны и продаваемы в таких странах как Япония и Индия, где процент потребляющих их людей превышает 70–80%, тогда как в России не превышает и 15%. [6], [1]

Классификация БАДов

БАДы делятся на три группы [7]:

- Нутрицевтики (поливитаминно-минеральные комплексы)- служат для поддержания химического состава пищи человека, например аминокислоты, витамины, микроэлементы, омега 3 кислоты. [2]
- Парафармацевтики (БАД-биорегуляторы)- поддержка в физиологических активностях органов и систем, например травы и мумие. [2]
- Пробиотики (Эубиотики)- поддержка микрофлоры пищеварительного тракта, например живые организмы и их метаболиты. [5]

Биологические добавки в России

Официально в России в соответствии с законодательными актами Российской Федерации и актами, составляющими право Евразийского экономического союза, биологические активные добавки относятся к пищевой продукции [8], [10]. Так запрещены для использования в них более 300 сильнодействующих или ядовитых лекарственных растений [3]. Поэтому стоит учитывать, что БАДы не являются лекарственными средствами так как не имеют должной регистрации и не имеют никаких официальных исследовании их влияния.

Среди известных и популярных БАДов в России можно выделить такие как [4]:

- “Фитолакс”-добавка на основе фруктов для естественной помощи кишечнику
- “Гематоген”- добавки для профилактики уровня гемоглобина и железодефицитной анемии
- “Витамишки”- 5 видов добавок к пище созданные специально для детей

- “Максилак”- добавки для профилактики микрофлоры желудочно-кишечного тракта
- “Турбослим” – добавки направленные на похудение

Самые популярные виды БАДов в последнее время стали способствующие профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, иммунитета, и нервных систем [6]. БАД настолько много что большинство и не знают, что когда-либо принимали их.

Опрос среди студентов о влиянии БАД

В опросе, принявшем своё участие 40 студентов для выявления влияния БАД на их

жизнь.

В котором содержались такие вопросы, которые помогут дать оценку мнения студентов. Принимают ли они БАДы, занимаются ли они спортом или физическими нагрузками, их субъективное отношение к ним, их самочувствие после приёма, их

осведомленность о них, состоящий из 6 вопросов.

1) Принимаете ли вы БАДы? (Принимаю/Не принимаю/Раньше принимал)

2) Занимаетесь ли вы физическими занятиями? (Занимаюсь спортом как в свободное время и на парах по физкультуре/Занимаюсь только на парах/Не занимаюсь)

3) Как вы считаете БАДы могут принести пользу или вред? (Пользу/Вред/Ничего/

Не могу ответить)

4) Если вы принимаете БАДы, то заметили ли результат? (огромный результат/небольшой результат/не заметил результата/не принимаю БАД)

5) Знаете ли вы что такое БАД? (Да/Нет/Немного)

6) К чему классифицируют БАДы в России? (Лекарственное средство/Метаболическое средство/
Пищевой продукт/Анаболическое средство/Адаптогены)

Таблица ответов среди 40 студентов по опросу о влиянии БАД

участник/ вопросы	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6
1	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	огромный результат	Да	Лекарственное средство
2	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Ничего	не принимаю БАД	Нет	Метаболическое средство
3	Принимаю	Занимаюсь только на парах	Пользу	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
4	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
5	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Не могу ответить	не принимаю БАД	Нет	Пищевой продукт
6	Не принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	не принимаю БАД	Да	Метаболическое средство
7	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Ничего	не принимаю БАД	Немного	Лекарственное средство
8	Раньше принимал	Занимаюсь только на парах	Вред	не заметил результата	Да	Метаболическое средство
9	Не принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Ничего	не принимаю БАД	Да	Адаптогены

10	Принимаю	Занимаюсь только на парах	Ничего	небольшой результат	Немного	Метаболическое средство
11	Принимаю	Занимаюсь только на парах	Пользу	огромный результат	Да	Пищевой продукт
12	Не принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Ничего	не принимаю БАД	Нет	Лекарственное средство
13	Не принимаю	Не занимаюсь	Пользу	не принимаю БАД	Да	Метаболическое средство
14	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Ничего	не принимаю БАД	Нет	Адаптогены
15	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Не могу ответить	не принимаю БАД	Нет	Пищевой продукт
16	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	небольшой результат	Да	Лекарственное средство
17	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
18	Принимаю	Занимаюсь только на парах	Пользу	небольшой результат	Да	Адаптогены
19	Не принимаю	Не занимаюсь	Вред	не принимаю БАД	Немного	Лекарственное средство
20	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Ничего	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
21	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Пользу	не принимаю БАД	Нет	Метаболическое средство

22	Не принимаю	Не занимаюсь	Ничего	не принимаю БАД	Немного	Лекарственное средство
23	Принимаю	Занимаюсь только на парах	Пользу	огромный результат	Да	Метаболическое средство
24	Не принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Ничего	не принимаю БАД	Нет	Метаболическое средство
25	Принимаю	Не занимаюсь	Не могу ответить	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
26	Раньше принимал	Занимаюсь только на парах	Вред	не заметил результата	Да	Пищевой продукт
27	Не принимаю	Не занимаюсь	Вред	не принимаю БАД	Немного	Лекарственное средство
28	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Пользу	не принимаю БАД	Немного	Адаптогены
29	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Не могу ответить	не принимаю БАД	Немного	Метаболическое средство
30	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Ничего	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
31	Не принимаю	Не занимаюсь	Не могу ответить	не принимаю БАД	Нет	Лекарственное средство
32	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
33	Принимаю	Занимаюсь только на парах	Не могу ответить	не заметил результата	Немного	Метаболическое средство
34	Принимаю	Не занимаюсь	Не могу ответить	не заметил результата	Нет	Адаптогены

35	Раньше принимал	Занимаюсь только на парах	Пользу	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
36	Принимаю	Не занимаюсь	Не могу ответить	небольшой результат	Да	Лекарственное средство
37	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	небольшой результат	Немного	Пищевой продукт
38	Не принимаю	Занимаюсь только на парах	Вред	не принимаю БАД	Да	Лекарственное средство
39	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	небольшой результат	Да	Пищевой продукт
40	Принимаю	В свободное время и на парах по физкультуре	Пользу	огромный результат	Да	Лекарственное средство

Из этого опроса можно сделать такие выводы:

1–45% из всех опрошенных студентов так или иначе принимают БАДы.

2–64% из активно занимающихся физическими нагрузками студентов принимают БАДы, а вот из тех, кто не занимается лишь 37% принимают их.

3-около 77% считают, что знают хоть немного о БАД, но лишь 35% из всех опрошенных знают к чему их классифицируют.

4-Из опрошенных кто принимает БАД около 56% отметили, что почувствовали их влияние и результаты, а вот остальные 44% отметили обратное.

5-Большинство из всех опрошенных считают, что БАДы могут иметь положительное влияние, тогда как четверть считает, что БАДы никак не по влияют на человека.

Результаты опроса:

Среди опрошенных студентов много кто принимает БАД, половина из которых ощутили их положительное влияние, также стоит отметить, что нет определенно отрицательного мнения о их влиянии у большинства.

Результаты исследования

БАД или биологические активные добавки не могут использоваться как лечебные средства, они являются лишь средством для профилактики и в основном не приносят моментального результата которого могут обещать на упаковке. Также из опроса среди студентов принимающих БАДы много кто отметил, что ощутил их положительное влияние на организм. Многие из опрошенных считают, что они не принесут вреда что на самом деле правда, ведь большинство из них совершенно безопасны при правильном количестве так как включают в себя обычные или схожие биологически активные вещества, которые принимаем каждый день через пищу. [9]

Литература

1. Биологически активные и пищевые добавки. Оценка эффективности и безопасности: учебное пособие / Е. А. Илларионова, И. П. Сыроватский; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра фармацевтической и токсикологической химии. – Иркутск: ИГМУ, 2020–56 с.
2. Беспалов В. Г., Некрасова В. Б. Биологически активные добавки к пище и возможности их использования в профилактической медицине // Рос. мед.-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. 2001. №3-4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheski-aktivnye-dobavki-k-pische-i-vozmozhnosti-ih-ispolzovaniya-v-profilakticheskoy-meditsine (дата обращения: 11.01.2022).
3. Тихомирова В. Н., Субботина И. Н., Стародубцева В. В. Исследование биологически активных добавок к пище // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2009. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-biologicheski-aktivnyh-dobavok-k-pische (дата обращения: 11.01.2022).

4. Названы самые популярные биодобавки в России // РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА URL: https://rg.ru/2021/08/20/nazvany-samye-populiarnye-biodobavki-v-rossii.html (дата обращения: 12.01.22).
5. Слободская Н.С. Биологически активные добавки: значение и применение // Журнал ГрГМУ. 2015. №4 (52). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheski-aktivnye-dobavki-znachenie-i-primenenie (дата обращения: 12.01.2022).
6. Нечаева Юлия Биологически активные добавки // Ремедиум. 2015. №S 13. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheski-aktivnye-dobavki (дата обращения: 12.01.2022).
7. Понятия о биологически активных добавках (БАД) к пище // 71.rospotrebnadzor.ru URL: http://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/93979/ (дата обращения: 12.01.22).
8. Бады. Не навреди здоровью // 13.rospotrebnadzor.ru URL: http://13.rospotrebnadzor.ru/center/stats/publikacii/136227 (дата обращения: 12.01.22).
9. Мусаев Ф.А., Захарова О.А. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ПРИМЕНЕНИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ, ОЦЕНКА КАЧЕСТВА // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 6. – С. 136-137; URL: https://abstract.science-review.ru/ru/article/view?id=1819 (дата обращения: 12.01.2022).
10. Якушин Д.С. РОЛЬ БАД В УКРЕПЛЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №2.;URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20567 (дата обращения: 12.01.2022).

References:

1. Biologically active and nutritional supplements. Evaluation of effectiveness and safety: textbook / E. A. Illarionova, I. P. Syrovatsky; FGBOU VO IGMU of the Ministry of Health of Russia, Department of Pharmaceutical and Toxicological Chemistry. - Irkutsk: IGMU, 2020-56 p.

2. Bespalov V. G., Nekrasova V. B. Biologically active food additives and the possibility of their use in preventive medicine // Russian Medical-biol. vestn. im. akad. I.P. Pavlov. 2001. No.3-4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheski-aktivnye-dobavki-k-pische-i-vozmozhnosti-ih-ispolzovaniya-v-profilakticheskoy-meditsine (accessed: 11.01.2022).
3. Tikhomirova V. N., Subbotina I. N., Starodubtseva V. V. Research of biologically active food additives // Health. Medical ecology. The science. 2009. No.3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-biologicheski-aktivnyh-dobavok-k-pische (accessed: 11.01.2022).
4. The most popular dietary supplements in Russia are named // ROSSIYSKAYA GAZETA URL: https://rg.ru/2021/08/20/nazvany-samye-populiarnye-biodobavki-v-rossii.html (accessed: 12.01.22).
5. Slobodskaya N.S. Biologically active additives: meaning and application // Journal of GrSMU. 2015. No. 4 (52). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheski-aktivnye-dobavki-znachenie-i-primenenie (accessed: 12.01.2022).
6. Yulia Nechaeva Biologically active additives // Remedium. 2015. no.S 13. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheski-aktivnye-dobavki (accessed: 12.01.2022).
7. Concepts of biologically active additives (dietary supplements) to food //71.rospotrebnadzor.ru URL: http://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/93979/ (accessed: 12.01.22).
8. Dietary supplements. Do not harm your health // 13.rospotrebnadzor.ru URL: http://13.rospotrebnadzor.ru/center/stats/publikacii/136227 (accessed: 12.01.22).
9. Musaev F.A., Zakharova O.A. BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES: APPLICATION, SAFETY, QUALITY ASSESSMENT // Scientific review. Abstract journal. - 2016. - No. 6. - pp. 136-137; URL: https://abstract.science-review.ru/ru/article/view?id=1819 (accessed: 12.01.2022)

10. Yakushin D.S. THE ROLE OF DIETARY SUPPLEMENTS IN STRENGTHENING PUBLIC HEALTH // International Student Scientific Bulletin. - 2021. - No. 2.;URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20567 (accessed: 12.01.2022).

© Филатов М. Н., Цинис А. В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» № 1/2022.

Для цитирования: Филатов М.Н., Цинис А.В. Как БАДы (Биологических активных добавки) влияют на студентов Северного Арктического Федерального университета им. Ломоносова // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» № 1/2022.