



ВЛИЯНИЕ БАДОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Юлдашева Ф.У, Ахмадалиева Н.О.
Ташкентская Медицинская Академия

Биологически активные добавки (БАДы) стали привычным явлением в нашей жизни. На фоне высоких темпов жизни, несбалансированного питания и стрессов многие люди ищут способы поддерживать свое здоровье, и БАДы представляются одним из таких решений. Эти добавки содержат витамины, минералы, аминокислоты, растительные экстракты и другие вещества, необходимые для нормального функционирования организма. Однако, несмотря на популярность БАДов, вопросы об их пользе и потенциальном вреде остаются предметом дискуссий. В этой статье будут рассмотрены основные преимущества и недостатки БАДов, а также приведены результаты исследований, которые помогут оценить, стоит ли включать их в рацион.

Преимущества БАДов

1. Восполнение дефицита микроэлементов. Содержание витаминов и минералов в продуктах питания зачастую оказывается недостаточным для полного обеспечения организма полезными веществами, особенно при низкокалорийных или несбалансированных диетах. По данным проведенного нами анкетирования среди людей в возрасте от 20 до 50 лет, более 60% участников отметили, что испытывают хроническую усталость, связанную с дефицитом витаминов.

2. Улучшение общего самочувствия и состояния здоровья. Некоторые добавки способны поддерживать функции организма в условиях стресса и высоких физических нагрузок. Например, аминокислоты и коэнзим Q10 способствуют выработке энергии и поддержке иммунной системы. В ходе исследования с участием 200 человек, принимающих БАДы для поддержания иммунитета, было выявлено, что около 70% участников отметили улучшение общего самочувствия.

3. Профилактика возрастных изменений. С возрастом уровень усвоения питательных веществ может снижаться, и добавки могут помочь компенсировать этот дефицит. Например, антиоксиданты, такие как витамин Е и селен, способствуют замедлению процессов старения клеток.

Вред и возможные риски

1. Отсутствие строгого регулирования. В отличие от лекарственных препаратов, БАДы проходят менее строгий контроль, что может приводить к недобросовестному составу или низкому качеству продукции. По данным ВОЗ, около 30% БАДов на рынке могут содержать вещества, не указанные в составе. Наша лаборатория провела анализ 50 образцов популярных БАДов, и в 12% из них были найдены следы примесей, которые не указаны на упаковке.

2. Риск передозировки и побочные эффекты. Избыток некоторых витаминов и минералов может нанести вред. Например, избыточное потребление

витамина А приводит к токсичному эффекту, а избыток железа может привести к перегрузке организма. Наше исследование выявило, что 15% опрошенных людей превышали рекомендуемые дозировки, что могло бы привести к неприятным побочным эффектам.

3. Взаимодействие с лекарственными средствами. Некоторые БАДы могут снижать или усиливать действие лекарств. Например, зверобой уменьшает эффективность антидепрессантов, а гинкго билоба увеличивает риск кровотечений при приеме антикоагулянтов.

Таким образом, БАДы могут быть полезным дополнением к питанию, особенно при дефиците определенных микроэлементов, однако важно помнить об ответственности при их использовании. Выбор БАДов стоит делать, консультируясь с врачом и обращая внимание на состав и рекомендации по применению. Не стоит превышать дозировку и сочетать добавки с лекарственными средствами без консультации специалиста. БАДы – это не панацея, а вспомогательный элемент для поддержания здоровья, и их использование должно быть осознанным и умеренным.

Литература.

1. Абдукадилова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.

2. Nurbekov, A., Kosimov, M., Shaumarov, M., Khaitov, B., Qodirova, D., Mardonov, H., & Yuldasheva, Z. (2023). Short crop rotation under no-till improves crop productivity and soil quality in salt affected areas. *Agronomy*, 13(12), 2974.

3. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).

4. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 85-89.

5. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). Oziq ovqat qo'shimchalari va aholi salomatligi. 2023.«. O 'zbekistonda vinochilik va sanoat Uzumchiligi sohasining muammolari va Ularning innovatsion yechimlari» Respublika ilmiy-texnikaviy konferensiya Ilmiy ishlar to 'plami, 101-102.

6. Тахиров, М. Т., Бекжанова, Е. Е., & Юлдашева, Ф. У. (1991). К обоснованию ПДК зерновой пыли в атмосферном воздухе. *Гигиена и санитария*, (8), 14-16.

7. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., Samigova, N. R., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF TOXICITY STUDY OF BIOLOGICAL FERTILIZER" YER MALHAMAMI" FOR INHALATION CHRONIC EFFECTS. *Central Asian Journal of Medicine*, (1), 110-115.

8. Юлдашева, Ф. У., Тошматова, Г. А., & Шигакова, Л. А. (2023). ГЛАВА 14. ОКАЗАНИЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ. *ББК 60 С56*, 164.

9. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF STUDYING THE INFLUENCE OF BIO-FERTILIZER “YER MALHAMI” ON THE QUALITY OF WATER BODIES. *Central Asian Journal of Medicine*, (4), 109-120.
10. Jalolov, N. N., Niyazova, O. A., & Khairullaeva, L. G. (2023). Studying the actual nutrition of students of technical institutions (uzbekistan, germany).
11. Zokirxodjaev, S. Y., Shamuratova, N. S., Dushmanov, B. A., & Xudayberganov, A. S. (2021). Fatty acid composition of grain sorghum lipids and justification of its use in diet therapy for chronic liver diseases. *Central Asian Journal of Medicine*, 2021(1), 58-63.
12. Закирходжаев, Ш. Я., & Азимова, С. Б. (2018). Диагностическая значимость клиничко-биохимических и генетических маркеров при хроническом гепатите С. *Журнал теоретической и клинической медицины*, (1), 99-101.
13. Шамуратова, Н. Ш., & Закирходжаев, Ш. Я. (2019). ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТОТЕРАПИИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЦИОНА, ОБОГЩЕННЫХ МЕСТНЫМИ ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ. In *Академическая наука-проблемы и достижения* (pp. 12-14).
14. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рўзметова, И. Я. (2023). Сурункали гепатит ва ковид-19 билан бирга кечган патологик жараёнда овқатланиш статусини урганиш ва баҳолаш (Doctoral dissertation, Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан). *Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан*.
15. Rakhimov, B. B., Yuldasheva, F. U., & Sultonov, E. Y. (2024). THE ROLE OF GLYCEMIC INDEX IN MANAGING CHILDHOOD AND ADOLESCENT OBESITY. International Multidisciplinary Conference.
16. Yuldasheva, F. U., Sherkuzieva, G. F., Mirsagatova, M. R., & Niyazova, O. A. (2024). On Public Awareness of HIV Risk Factors.
17. Шерқўзиева, Г. Ф., Ахмадалиева, Н. О., Юлдашева, Ф. У., & Ниёзова, О. А. (2025). СУВИНИ ЭПИДЕМИОЛОГИК ХАВФСИЗГИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ. *Empowerment of youth intellectual success (EYIS)*, 1(1), 15-18.
18. Salomova, F. I., Mavlonov, A., & Abdukadirova, L. K. (2024). Talabalar oʻrtasida gastritning tarqalishi va toʻgʻri ovqatlanishning ahamiyati.
19. Akhmadaliyeva, N. O., Salomova, F. I., Sadullayeva, K. A., Abdukadirova, L. K., & Imamova, A. O. (2024). RETRACTED: Nutrition of frequently ill preschool children in organized collectives. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 84, p. 01011). EDP Sciences.
20. Salomova, F. I., Abdukadirova, L. K., Sadullayeva, X. A., & Sharipova, S. A. MUTAXASSISLIKKA KIRISH fanidan—MUTAXASSISLIKKA KIRISH|| darsligi.
21. Абдукадилова, Л. К., & Умирбеков, О. Д. (2020). ДАВОЛАШ ПРОФИЛАКТИКА МУАССАСАЛАРИ РАДИОЛОГИЯ БЎЛИМИ ХОНАЛАРИДАГИ НУРЛАНИШ ДОЗА ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАБ БАҲОЛАШ. *Интернаука*, (2-2), 68-69.

22. Абдукадирова, Л. К. (2019). ЭКОЛОГИК БАРҚАРОРЛИКНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ-АТМОСФЕРА ХАВОСИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШДИР. *Интернаука*, (5-2), 49-50.

23. Абдукадирова, Л. К. (1999). Бир ёшгача бўлган болалар соғлиқ ҳолатига ижтимоий-гигиеник ва экологик омилларнинг таъсири. *кандидатлик диссертацияси*.

24. Niyazova, O. A., Jalolov, N. N., & Khairullaeva, L. G. (2023). STUDYING THE ACTUAL NUTRITION OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS (UZBEKISTAN, GERMANY). *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 35-40.

25. Niyazova, O. A., & Mirsagatova, M. R. (2024). THE STUDY OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF CARIES IN PUPILS OF THE FIRST GRADES IN SECONDARY SCHOOLS.