**УДК 37.037 – 057.87**

**ББК 74.580.055**

**I-74**

*Рекомендовано до друку рішенням кафедри*

*Прикарпатського національного університету*

*імені Василя Стефаника*

*протокол № 2 від 29 вересня 2016 року*

редакційна колегія: доктор медичних наук, професор В.А.Левченко; завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент Р.І.Файчак; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент Р.О.Ярий; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент С.А.Бублик; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент О.Ф.Крижанівська

Випусковий редактор: кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Р.І.Файчак

Інформаційний бюлетень кафедри фізичного виховання: зб. Наукових праць. – Івано-Франківськ, Видавець Кушнір Р.І., 2016. - №3 – 80 ст.

У бюлетні кафедри вміщено статті викладачів та студентів, які працюють під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і присвячені актуальним питанням фізичного виховання, здоров’я та спорту.

Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника

**Марія Тірон**

асистент кафедри фізичного виховання

**Ірина Тірон**

Фармацевт – провізор ІФНМУ

**БАДИ. ВПЛИВ НУТРІЦЕВТИКІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

*Анотація.* За останні десятки років вченими медиками та спеціалістами зі спортивної медицини відмічається тенденція до стійкого зниження фізичних якостей підлітків та студентської молоді. Ця проблема не тільки охопила країни пострадянського простору але і розвинених країн світу. Основними причинами слабких фізичних якостей молоді є гіподинамія, тривале сидіння за комп’ютером, відсутність мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, прагнення до здорового способу життя. Крім фізичних вправ, спорту запорукою здоров’я є здорове харчування. Та на жаль у студентської молоді вже сформовані смакові та харчові вподобання і у спецмедгрупах ми бачимо наслідки і гіподинамії і нездорового харчування і недоліки фізичного виховання у дитячому віці.

*Ключові слова:* БАД, нутріцевтик, фізичні якості, здорове харчування.

*Мета:* опрацювати дані літератури використання БАДів, зокрема нутріцевтиків, для корекції порушень обміну речовин та її наслідків, захворювань серцево-судинної системи, видільної та дихальної, покращення психоемоційного стану.

*Виклад основного матеріалу.* В ході вивчення наукової та спеціальної літератури було проаналізовано різні підходи до вирішення проблеми зниження фізичних якостей студентської молоді зокрема студентів, що займаються у спеціальних медичних групах і мають прояви порушень обміну речовин, розлади імунного стану, захворювання серцево–судинної системи, дихальної, наявністю хронічної втоми найбільшу цікавість викликала методика використання біологічно-активних добавок у харчовому раціоні в поєднанні з фізичними навантаженнями.

*Біологічнo-актиивна харчова добавка* — спеціальний [харчовий продукт](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82), призначений для вживання або введення в межах [фізіологічних норм](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8&action=edit&redlink=1) до раціонів харчування чи харчових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, лікувально-профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій [організму](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC) [людини](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0). Біологічно активні добавки з'явилися в Україні близько 10 років тому. Сьогодні населенню України пропонують свою продукцію понад 200 фірм-виробників біологічно активних добавок. Володіючи таким арсеналом БАД, лікар може вводити їх у раціон дієтичного чи раціонального харчування для оптимізації обмінних процесів та функцій організму людини з урахуванням стану її здоров'я.

Серед широкого спектру біологічно-активних добавок значне місце займають нутіцевтики.

*Нутрицевтики* — ідентичні природним хімічні речовини тваринного, рослинного, синтетичного або біотехнологічного походження одержані у промислових масштабах та призначені для вживання одночасно з їжею або введення у склад харчових продуктів, а також звичайні компоненти їжі (жирні олії з великим вмістом поліненасичених жирних кислот, інулін, харчові волокна, фітоестрогени тощо). Мета вживання нутрицевтиків — ліквідація дефіциту есенціальних харчових речовин, підвищення імунітету та резистентності організму, спрямована зміна метаболізму речовин, зв’язування та виведення ксенобіотиків і, як наслідок, профілактика хвороб цивілізації. Для нутрицевтиків існують вищі добові норми вживання: вміст вітамінів A, D, B1, B6, B12, ніацину, фолієвої кислоти, пантотенової кислоти тощо.

Біологічно активні добавки випускають у вигляді фармацевтичних форм: порошків, таблеток, капсул, сиропів, екстрактів, настоїв, концентратів із рослинної, тваринної або мінеральної сировини, виготовлених хімічним та біотехнологічним способами.

Біологічно активні добавки створюються на основі загальновідомих ну-трієнтів, які довгий час використовувалися в медичній практиці (вітаміни, мі-неральні речовини, продукти переробки рослин та життєдіяльності мікроорганізм-ів тощо), достатньо вивчені в експерименті; набутий великий досвід їх клінічного застосування.

БАД відноситься до категорії спеціальних харчових продуктів і застосовується для оптимізації раціону сучасної людини з урахуванням рекомендованих норм споживання основних нутрієнтів, для корекції структури харчування населення, а також для профілактики цілого ряду захворювань. Як спеціальні харчові продукти, БАД тісно пов'язані з раціоном дієтичного чи раціонального харчування. Важливість рекомендованого раціону зростає, коли БАД призначається для осіб, що контролюють масу тіла. У такому разі обов'язково доцільно використовувати біологічно активну добавку в поєднанні з дієтичними раціонами зниженої енергетичної цінності (з обмеженням жирів, рафінованих простих вуглеводів, алкоголю). БАД, які призначаються для профілактики атеросклерозу, необхідно застосовувати на фоні дієтичного раціону з обмеженням жирних та багатих холестеролом продуктів.

Не менш важливо раціонально поєднувати харчовий раціон і БАД-парафармацевтики, які призначаються з метою нормалізації або відновлення порушених функцій організму. Наприклад, БАД, які використовуються з метою нормалізації процесів жовчовиділення, доцільно призначати на фоні дієтичного раціону, в якому обмежені жирні та копчені продукти, вилучені маринади, алкогольні напої тощо.

На даний час набуло актуальності

Фармакологія дозволяє розширити можливості пристосування організму до надзвичайно великих навантажень спорту вищих досягнень, які межують з можливостями конкретного спортсмена. Раціональне застосування препаратів (наприклад, лікарські засоби і біологічно активні добавки) при екстремальних тренувальних і змагальних навантажень може сприяти підвищенню фізичної витривалості, психічної стійкості, швидкому відновленню ресурсів спортсмена і здобутки у спорті вищих досягнень, спрямовані на досягнення оптимального функціонального стану організму спортсменів, підвищення працездатності.

Разом з тим, для досягнення мети підвищення фізичної працездатності та витривалості організму спортсмена без шкоди для його здоров'я вкориствуються біологічно активні добавки які практично не викликають негативних побічних ефектів.

Останнім часом в галузі спортивної медицини застосовується спосіб поліпшення психоемоційного стану організму спортсменів

Біологічно активна добавка «Эпсорин» була розроблена в Інституті біологічних проблем кріолітозони СО РАН і в 1995 році зареєстрована як фармацевтичний препарат

Препарат «Эпсорин» отримано з пантів північного оленя, рекомендований до використання в якості добавки до їжі - додаткового джерела органічних речовин, жирів (фосфатиди, холестерин) і мінеральних речовин. Є тонізуючим, біо-стимулюючим профілактично оздоровчим засобом що підвищує опірність організму при бактеріальних і вірусних інфекціях, сприяє підвищенню імунітету. Стимулює фізичну та розумову працездатність, прискорює відновлення фізіологічних функцій організму після фізичних, розумових, психологічних перевантажень і перевтоми.

У БАД «Эпсорин» містяться: фосфоліпіди, збалансований набір вільних амінокислот, мікроелементів, водо - і жиророзчинних вітамінів, естери ненасичених жирних кислот, надають антиоксидантну дію, ефіри органічних кислот, набори простагландинів і пептидів та ін

БАД «Эпсорин» не відноситься до допінгових засобів і не внесений у список заборонених до використання ВАДА –WADA

У даному випадку забезпечується заповнення швидко мобілізованих енергетичних резервів та підтримання високої швидкості обмінних процесів, що в підсумку підвищує загальну фізичну працездатність.

Вважається, що позитивний ефект застосування БАД «Эпсорин» пов'язаний з активацією біоенергетичного метаболізму і антиоксидантних систем в організмі спортсменів, в тому числі, в структурах центральної і периферичної нервових систем (підвищення стійкості до психологічних навантажень).

Таким чином, БАД «Эпсорин» завдяки специфічному фармакологічній дії може бути рекомендованийний перед фізичними навантаженнями і досягненню високих результатів на змаганнях.

Спосіб підвищення загальної фізичної працездатності спортсменів із застосуванням біологічно активної добавки «Эпсорин», що включає поетапний щоденний дворазовий питний прийом біологічно активної добавки «Эпсорин», при цьому під час етапу загальнофізичної підготовки прийом здійснюється протягом двох тижнів за 30-40 хвилин до початку навчально-тренувального процесу по 10-15 крапель разової дози, що додаються в склянку води; у період спеціальної фізичної підготовки прийом проводиться протягом 10 днів за 30-40 хвилин до початку навчально-тренувального процесу по 10-15 крапель разової дози, що додаються в склянку води, а в перехідний період приймається протягом 3-5 днів за 30-40 хвилин до тренування по 5-7 крапель разової дози, що додаються в склянку води, в день змагань разова доза збільшується до 20-30 крапель, доданих в стакан води.

*Висновок.* Таким чином, наведене вище дає підстави для більш широкого розуміння функції дієтотерапії і, зокрема, не лише як носія енергії, а й засобу високої біологічної дії на різні ланки метаболічних процесів. Особливо це стосується мікронутрієнтів рослинного походження, які є складовою багатьох БАДів до їжі.

Вміле використання останніх з метою досягнення збалансованості раціонів хар­чування сприятиме оптимізації профілак­тичних і лікувальних заходів, а будь-яке науково не обґрунтоване їх використання може сприяти не лише розчаруванню, але й негативним наслідкам. Важливим висновком є те, що використання нутріцевтиків є перспективним методом оздоровлення студентів спецмедгруп з різними групами захворювань і призведе до покращення фізичних якостей, психоемоційної рівноваги, адаптації в нових умовах соціуму.Перші спроби використання фіточаю з ехінацеєю студентами спецмедгруп і отримання позитивних результатів дає нам надію, що використання БАДів стане ширшим, а якість життя хворих-кращим.

*Використана література:*

1. Карпенко П.О., Мельничук М.О., „Часопис // фітотерапія - , 2004. C25.-27.

2.Особливості біологічних/біотехнологічних продуктів та біосимілярів (2013) Методичні рекомендації Державного експертного центру МОЗ України, 37 с.

3. Пономаренко В.И., Дзяк Г.В., Ванханен В.В. Биологически активные добавки в санаторно-курортной диетотерапии больных ишемической болезнью сердца. – Киев: «Техмед», 1998. – 166с.

4. Введение в общую микронутриентологию (биологически активные добавки). Под ред. Ю.П. Гичева и Э.Огановой. – Новосибирск. 156 с.

5. Атлас лекарственных растений СССр / Под ред.акад. Н.В. Цицина. – М.: Медицинская литература, 1962.