**Биологически активные добавки к пище при коррекции массы тела и лечении атеросклероза**

А.В. Погожева

По данным ВОЗ, в странах Европы, включая Россию, около 50% населения имеет избыточную массу тела, а 30% - явное ожирение. Избыточная масса тела многократно увеличивает риск и частоту развития артериальной гипертонии, инсулиннезависимого сахарного диабета, атеросклероза и ишемической болезни сердца, желчно- и мочекаменной болезни. Сочетанное применение диетотерапии, биологически активных добавок к пище и физической активности -путь к решению проблемы.

Ожирение представляет собой хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания курса лечения.

С целью усиления действия гипокалорийной диеты используют биологически активные добавки к пище (БАД):

содержащие пищевые волокна;

обладающие аноректическим (снижающим аппетит) действием;

витаминно-минеральные комплексы;

обладающие тонизирующим действием;

мочегонные комплексы;

послабляющие комплексы.

БАД, содержащие пищевые волокна

БАД, содержащие целлюлозу, усиливают перистальтику кишечника, оказывая тем самым послабляющее действие.

Выраженное действие отмечается у пищевых волокон морского происхождения. Многочисленными зарубежными исследованиями доказан долговременный значительный позитивный эффект применения хитозана, который называют веществом XXI в. за множество полезных свойств. Хитозан, получаемый в основном из панциря промысловых ракообразных, представляет собой природный полимер, который является адсорбентом для жира, холестерина и глюкозы.

Результаты исследований, проведенных в НИИ питания РАМН, доказали, что обогащение антиатерогенной диеты хитозаном у больных с ожирением, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца и гипертонической болезнью способствовало улучшению клинического статуса, антропометрических показателей и липидного спектра крови. Сочетание хитозана с полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3 (ПНЖК Омега-3) открывает новые перспектективы использования таких БАД в лечебно-профилактических целях, например для лечения атеросклероза.

Одним из самых перспективных средств этой группы является производимый компанией "Ядран" Бодимарин, характеристика которого представлены в таблице.

Состав и характеристика Бодимарина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Состав  |  Количество в 1 таблетке, мг | Суточная доза, мг  | Доля от адекватного уровня потребления, % |
| Хитозан | 810 | 4860 | 100 |
| Витамин С | 15 | 90 | 130 |
| Витаминный комплекс: |  |  |  |
| Витамин Е | 10,6 | 10,6 | 70 |
| Витамин А | 0,465 | 0,465 | 50 |
| Витамин D3 | 0,004 | 0,004 | 80 |
| ПНЖК Омега-3 | 200 | 200 | 20 |

Пищевые волокна содержат и БАД на основе морских водорослей (морская капуста (ламинария), фукус), в которых присутствуют йод, усиливающий обмен веществ, а также растворимые волокна - альгина-ты, способствующие выведению избытка жира.

К БАД, снижающим аппетит, в первую очередь можно отнести источники гарцинии камбоджийской, содержащей гидроксилимонную кислоту (гидроксицитрин), которая угнетает аппетит. Плоды и кора гарцинии камбоджийской (Garsinia cambogia) используют в качестве натурального ароматизатора, придающего лимонный вкус. Она относится к пищевым вкусоароматическим добавкам. Добавляется в супы и входит в состав некоторых острых соусов для мясных и рыбных блюд.

БАД, обладающие тонизирующим действием, содержат алкалоиды (кофеин, теобромин, теофилин и др.), катехины. Эти соединения содержатся в кофе, черном и зеленом чае. Они повышают расход энергии за счет усиления термогенеза, способствуют снижению синтеза жирных кислот в жировой ткани.

Витаминно-минеральные комплексы необходимо применять на фоне гипокалорийной диеты, т. к. уже на второй неделе соблюдения такого режима питания отмечается существенное снижение витаминной обеспеченности организма. При коррекции массы тела следует обратить особое внимание на хром, который благоприятно влияет на выработку инсулина, способствует поддержанию стабильного уровня сахара в крови и снижает образование из него жира.

БАД, обладающие мягким мочегонным и послабляющим действием. Мягкое мочегонное действие вызывают БАД, содержащие толокнянку, гибискус (суданскую розу), укроп, калину, рябину, растения, имеющие в своем составе кофеиноподобные вещества. Послабляющее действие оказывают, например, растительные чаи, содержащие кассию (александрийский лист), нерастворимые пищевые волокна. Однако следует учитывать, что такие БАД обычно применяются в течение 10-14 дней.

**Список литературы**

Журнал «Новая аптека», №6, 2006