

Всё о биодобавках устный журнал

До середины 20 века считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Ну а если у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров? Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

24 октября в рамках клуба «Ты раскрой мне, природа, объятья» состоялся устный журнал «Всё о биодобавках». Библиотекарь отдела обслуживания Межпоселенческой центральной библиотеки им. А.Н. Апухтина Симонова Ирина Алексеевна



рассказала студентам филиала №1 Орловского техникума агробизнеса и сервиса что такое биодобавки, как они влияют на организм человека, чем отличаются от лекарств.



Как утверждают специалисты, здоровье людей на 12% зависит от уровня здравоохранения, на 18% - от генетической предрасположенности, а на 70% - от образа жизни, важнейшим слагаемым которого

является питание. Специалисты утверждают, что рацион человека в наши

дни должен содержать более 600 различных веществ. К сожалению, сбалансированный рацион по всем пищевым веществам могут себе позволить далеко не все. Тут-то и приходят на помощь биологически активные добавки (БАД).

В ходе мероприятия присутствующие

познакомились с классификацией БАД, со случаями необходимого их применения. Кроме того узнали о том, что БАД не стоит путать с лекарствами, хотя их



действия во многом схожи. Добавки могут устранять причину заболеваний, если она заключается в нехватке того или иного вещества, иногда помогают справиться с болезнью, однако лишь в качестве составного элемента в комплексной терапии.



В завершении мероприятия студенты сделали выводы: БАД в качестве добавки к пище, несомненно, нужны, они помогают восполнять недостаток питательных веществ в организме, а правильное, сбалансированное питание -

залог здоровья. Но применять БАД следует только под контролем врача.