## Хорошее Здоровье - это счастье.

Всю жизнь мы пытаемся укрепить свое здоровье, улучшить свою физическую форму. Некоторые люди занимаются спортом, правильно питаются, соблюдают режим. Это самый лучший подход к сохранению своего здоровья. Таким товарищам, несомненно, почёт и уважение! Но большинству людей не хватает времени или просто лень сходить в спортзал, вовремя покушать полезную пищу (обычно кофе и бутерброд многие считают полезной едой). А все хотят быть здоровыми и красивыми, поэтому всем нам нужны витамины. Особенно организм нуждается в подкормке зимой, когда мало солнышка, фруктов и овощей. Многие задумываются об употреблении Биологически Активных Добавках (БАД).

Многие пищевые добавки обладают некоторыми лечебными свойствами. Как разобраться в их свойствах и не навредить своему здоровью? Как правильно употреблять витамины и пищевые добавки? Похудеть, употребляя биологически-активные добавки? Эти и другие вопросы мы задаём, когда необходимо выбрать для себя нужные Биологически Активные Добавки, Витамины.

По статистике, здоровье людей на 12% зависит от уровня здравоохранения, на 18% — от генетической предрасположенности, а на 70% — от образа жизни. Это означает, что на 70% наше здоровье в наших руках.

Взгляды медиков, никогда не отличаясь стабильностью, но на протяжении всей человеческой истории были единодушны в одном: чем хуже питание, тем больше вероятность заболеть. Специалисты утверждают, что рацион человека в наши дни должен содержать более 600 различных веществ (нутриентов). К сожалению, сбалансированный рацион по всем пищевым веществам могут себе позволить далеко не

все.

Вот тут и приходят на помощь Биологически Активные Добавки или пищевые добавки — концентраты натуральных природных веществ, выделенные из пищевого сырья животного (в том числе морского), минерального, растительного происхождения или же полученные путем химического синтеза вещества, идентичные природным аналогам. Большинство Биологически Активных Добавок обладают различными лечебными свойствами, если поступают в организм в определенных количествах, пропорциях и сочетаниях. Основное же их отличие от лекарственных средств в том, что БАДы (или пищевые добавки) помогают организму провести «самонастройку» и устранить нарушения, приводящие к развитию того или иного заболевания. БАДы (или пищевые добавки) не работают «вместо» регуляторных систем организма, а устраняют дефицит или избыток веществ в организме человека. Применение их позволяет последовательно восстановить организм человека без нанесения ему ущерба и без разрушительных побочных действий, свойственных многим лекарствам.

Выпускаются пищевые добавки, в виде бальзамов, экстрактов, настоек, кремов, сухих и жидких концентратов, сиропов, таблеток, порошков и т.д., присутствуя в подавляющем большинстве в самых обычных продуктах – от йогуртов до колбасных изделий. В мире их насчитывается более 500, начиная от знакомого всем уксуса и заканчивая непроизносимым «третбутилгидрохиноном».

Присутствие БАДа в том или ином продукте можно распознать по букве «Е» на его упаковке. Индексом «Е» в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). У каждой такой добавки есть конкретное «лицо», то есть свой химический, проверенный на безопасность, состав: Е100 – Е182– красители, Е200 и далее – консерванты, Е300 и далее – антиокислители, а также регуляторы кислотности, замедляющие процессы окисления, Е400 – 430 – стабилизаторы и загустители, Е430 — 500 – это эмульгаторы, т.е. консерванты, похожие по своему действию на стабилизаторы; поддерживают определенную структуру продуктов; Е500 – Е585 – разрыхлители, препятствующие образованию комков и «слеживанию» продуктов; Е620 – Е642 – добавки, используемые для усиления вкуса и аромата продуктов, Е642 – Е899 – запасные индексы, Е900 – Е1521 – вещества, понижающие пенообразование, ну и подсластители.

Всю таблица пищевых добавок можно помотреть здесь .