

**УДК 664.144**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ  
НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ НА РИНКУ НІМЕЧЧИНИ**

**Альона Куделко, Наталія Стеценко**

*Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна*

Структура харчування та спосіб життя нинішнього суспільства має істотні зміни, які не дозволяють забезпечити традиційними шляхами організм людини необхідними нутрієнтами. Одна з актуальних проблем, яка останніми роками є характерною для значної кількості населення України, це погіршення рівня психо-емоційного стану та розлади нервової системи. У першу чергу це пов'язано з тим, що двадцять місяців населення нашої країни живе в умовах російської агресії та перебуває у стані стресу через обстріли, невизначеність майбутнього, ризики втрати життя та майна, переживання за життя рідних, які знаходяться у лавах сил оборони або опинилися на тимчасово непідконтрольних Україні територіях. Нервова система людей перевтомлюється, порушуються циркадні та біоритми, погіршується режим сну. Збій роботи центральної нервової системи позначається на діяльності всього організму, зокрема серцево-судинної та імунної систем. Через вплив різноманітних стрес-факторів в організмі формуються однотипні фізіологічні та біохімічні зміни, скеровані на їх нейтралізацію, але не у всіх випадках організм людини здатний самотійно протистояти різноманітним факторам стресу.

Для корегування таких станів доцільно використовувати оздоровчі та функціональні харчові продукти, а також дієтичні добавки, у складі яких забезпечено науково обгрунтований підбір фізіологічно функціональних інгредієнтів. Дієтичні добавки призначені для використання у невеликих визначених кількостях додатково до традиційного харчового раціону. Вони є концентрованими джерелами біологічно активних речовин, що мають певний фізіологічний ефект та виробляються у дозованій формі [1].

Наразі понад один мільйон громадян України, які залишили свою країну з кінця лютого 2022 року через повномасштабну російську агресію, перебувають у Німеччині.

Тому доцільно охарактеризувати асортимент дієтичних добавок, призначених для поліпшення стану нервової системи, на ринку цієї країни.

За останнє десятиліття дієтичні добавки набули неабиякої популярності у Німеччині. На полицях магазинів та аптечних мереж знайшли місце такі найпопулярніші торгові марки як Doppelherz, Mivolis, Klosterfrau, Emcur, Tetesept, Schaebens, Serotalin, Green Doc та Bad Heilbrunner, продукція якого представлена в основному трав'яними чаями різного спектру дії, зокрема заспокійливого та антистресового. Перелічені торгові марки мають в своєму асортименті як окремі елементи, наприклад, цинк, магній, вітаміни ціанокобаламін, тіамін, так і комплексні добавки, зокрема комплекс вітамінів В або магній з вітаміном С.

Існують також і дієтичні добавки на основі рослинної сировини, зокрема таблетована форма валеріани лікарської від ТМ «Klosterfrau». Продукти на основі кореневища з коренями валеріани виявляють болезаспокійливий, седативний, м'який снодійний, спазмолітичний та гіпотензивний ефект на організм людини. За рахунок вмісту ефірних олій та алкалоїдів такі дієтичні добавки сприяють підсиленню процесу уповільнювання у корі великих півкуль головного мозку, зменшують рефлекторну збудливість, чинять нормалізуючий ефект на центральну нервову систему.

Не менш цікавими та корисними є капсули лікарської рослини звіробою від ТМ «Tetesept». Звіробій забезпечує позитивний результат при терапії проти дисгармонії нервової системи, нейродистонії, мігрені, тому його препарати часто застосовуються від депресії та стресу, при невроті та безсонні. Експериментально було доведено, що деякі із хімічних сполук звіробою проникають через гематоенцефалічний бар'єр, внаслідок чого позитивно впливають на центральну нервову систему.

Ще одним достатньо цікавим продуктом є спрей на основі лаванди, пасифлори з додаванням олії з насіння конопель та вітамінами від ТМ «Schaebens». Ефірна олія лаванди покращує концентрацію уваги та пам'ять. Німецький науковий комітет поширив її вживання в альтернативній медицині, у тому числі при неспокої чи безсонні, кишковому дискомфорті та серцево-судинних захворюваннях. У фармацевтичній індустрії рослина застосовується для забезпечення антибактеріального, седативного та противірусного ефектів.

Найбільш винятковою властивістю пасифлори є її дія на центральну нервову систему, тим самим вона зменшує негативний вплив стресу. Рослина чинить гарний ефект у випадках тривоги, збудженого стану, при безсонні й депресивних станах. Підтверджено позитивну дію пасифлори на функцію пам'яті. *Passiflora incarnata* зареєстрована у

фармакопеї Великої Британії, США, Індії, Франції, Німеччини, Швейцарії, що доводить її ефективність та безпечність у використанні людиною.

Дієтичні добавки виявляють загальнозміцнювальну дію на організм, зменшують тривожність, напругу, стрес, головний біль, поліпшують якість сну та регулюють його тривалість. Отже, застосування дієтичних добавок у харчових раціонах українців є досить актуальним та допоможе вирішити ряд проблем, зокрема і тих, що пов'язані з розладами нервової системи.

### **Література**

1. Сімахіна Г. О. Науменко Н. В. Дієтичні добавки: сучасні підходи до створення та місце в системі харчування. *Харчова промисловість*. 2017. Вип. 22. С. 23-29.