

## ФІЗІОЛОГІЧНІ ВПЛИВИ ПРИРОДНИХ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Г.О. Сімахіна

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

Сучасна наука припускає, що **фізичні, інтелектуальні та духовні сили людини взаємопов'язані на ще не досить вивченому, глибокому рівні. І дуже ймовірно, що в усіх цих сил одна й та сама основа – харчування.** Бо поліпшені якості навіть звичайної, повсякденної їжі (не кажучи вже про функціональні продукти) неодмінно покращують дію всіх органів та систем, що дає підстави стверджувати: **відновлення здоров'я починається з фізичного стану потім поширюється на всі інші, включаючи інтелект та духовність.**

І спорідненість, і відмінність харчових продуктів визначається передусім їхнім складом, тобто тією композицією біологічно активних речовин, яка властива конкретному продуктові. Біологічно активні речовини, в тому числі в якості дієтичних добавок, не лише забезпечують організм людини енергетичним та пластичним матеріалом, а й оптимізують і контролюють конкретні фізіологічні функції, сприяють підтриманню і поліпшенню стану здоров'я, знижують ризик виникнення захворювань і прискорюють процес одужання, забезпечують захист організму від несприятливих чинників [1].

На сьогодні констатовано незаперечні дані щодо взаємозв'язку багатьох біологічно активних речовин у раціонах харчування і здоров'я людини, узагальнення і аналіз результатів яких привели до утвердження триєдиної системи «людина – харчування – здоров'я». Ці ж результати стали теоретичною базою концепції здорового та функціонального харчування. І біологічно активні речовини у складі дієтичних добавок, що забезпечують нутрієнтні потреби людини, знайшли своє місце як **функціональні інгредієнти.**

Тому за аналогією з визначенням терміна «функціональні інгредієнти» правомірним є твердження, що до **біологічно активних речовин відносять**

**біологічно та фізіологічно активні, безпечні речовини** з точними фізико-хімічними характеристиками, для яких виявлено та науково обґрунтовано позитивний вплив на поліпшення та збереження стану здоров'я людини, встановлено норму щоденного вживання у складі харчових продуктів.

Сприятливі ефекти, що їх справляють біологічно активні речовини на організм людини, фахівці пов'язують із різними видами фізіологічного впливу. Основними серед них визнано: **позитивний вплив** на метаболізм нутрієнтів (підтримання енергетичного балансу, нормалізація маси тіла, рівня глюкози, інсуліну та триацилгліцеридів у крові тощо); **захист організму** від сполук оксидантної активності; **позитивний вплив** на серцево-судинну систему, функціонування шлунково-кишкового тракту і стан кишкової мікрофлори; **фізіологічний вплив** на стан імунної системи; **клітинний обмін** речовин в організмі; **синтез** необхідних сполук для життєдіяльності організму [2].

Тобто, саме завдяки наявності у харчових продуктах різноманітних біологічно активних речовин раціональне харчування виявляє імуномодулюючий, біорегуляторний, реабілітаційний та інші позитивні впливи на органи, системи та функції організму людини.

Необхідність забезпечення населення України оздоровчим харчуванням потребує нових підходів до проблеми використання БАР у харчових технологіях та дієтичних добавках, що ґрунтуються на наукових засадах, перевірених практикою методах збагачення харчових середовищ есенціальними нутрієнтами та шляхах інноваційного розвитку харчової промисловості.

### **Список літератури**

1. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Біологічно активні природні сполуки у життєзабезпеченні організму людини. *Наукові праці НУХТ*. 2022. Т. 28, №3. С. 97-106.

2. Сімахіна Г.О., Кочубей-Литвиненко О.В., Науменко Н.В. Functional foodstuffs within the context of food security. *Prospective global scientific trends '2023*. Karlsruhe, Germany, April, 2023. Issue 19, part 2. P. 122-132.