**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ПИЩЕ**

**Ўлмасова Шаҳлохон Қурбонали қизи, направление ВМД**

**Факультет высшего медсестринского дела 302 группа,**

**Научный руководитель: Валиева Тамилла Абдулазизовна**

**Кафедра Семейной медицины №2, клинической фармакологии ТашПМИ, Ташкент Узбекистан**

**Актуальность:** Биологически активные добавки сегодня популярны на весь мир, вокруг этой актуальной темы ведутся очень оживленные дискуссии и споры. Последнее десятилетие ознаменовалось стремительным развитием сетевого маркетинга и широким использованием понятия "биологически активные пищевые добавки" или биологически активные добавки к пище. Оба уникальных явления вызывают неоднозначное отношение, как со стороны широкой общественности, так и со стороны специалистов. Разработка биологически активных добавок (БАДов) к пище связана с недостатком в питании различных компонентов, необходимых организму. Пищевые добавки предназначены для устранения дефицита питательных веществ, а также могут быть использованы для профилактики и лечения многих хронических заболеваний

**Цель исследования:** обоснование научных подходов к использованию биологически активных добавок к пище путём их назначения к употреблению населением Республики Узбекистан. Оценить зависимость состояния здоровья человека от статуса питания; Определить необходимость в создании биологически активных добавок. Сформулировать основные отличия биологически активных добавок от лекарства; определить критерии безопасного потребления биологических активных добавок населением.

**Материалы и методы исследования:** при написании этого тезиса анализировались результаты по данной теме научные публикации, статьи, тезисы, монографии.

**Результаты:** Согласно последним научным данным биологически активные добавки служат только добавками к пище и предназначены для лечебно-профилактического употребления. Биологически активные добавки оказывает не столько стимулирующий, сколько модулирующий эффект, приводит орган или систему в состояние физиологической нормы. БАДы рискованно применять при различных заболеваниях вместо медикаментозного лечения, так как от их применения нецелесообразно ждать лечебного лекарственного эффекта. Однако их разумное применение может привести к избавлению от болезней. Полезность БАДов заключается в том, что они содержат необходимые для гомеостаза. природные 1816 биологически активные соединения. Необходимость в создании новых биологически активных добавок определяется крайне низким уровнем энергозатрат у жителей развитых стран, а также связана со структурой нарушений пищевого статуса, приводящих к нарушению состояния здоровья. Основу безопасного потребления биологически активных добавок населением составляет система государственных мер по экспертизе и контролю качества биологически активных добавок, запрещению рекламы. Залогом рационального потребления БАДов со стороны населения является грамотность населения в вопросах порядка приобретения и порядка использования биологически активных добавок, а также контроль за их потреблением.

**Выводы:** Таким образом, применение биологически активных добавок к пище в сочетании с использованием различных наборов продуктов играют важную роль в коррекции питания населения в Узбекистане. Обучением населения основам культуры потребления позволит оптимизировать питание современного человека и сделать его рациональным. Однако надо помнить, что БАДы не являются лекарствами, а имеют только профилактическое значение, которое способствует правильному лечение, но не заменят его. Однако их регулярное применение может оказывать выраженный оздоравливающий эффект на многие органы и системы нашего организма.