

Запретить нельзя разрешить

Биологически активные добавки давно и прочно вошли в нашу жизнь. Для похудения, для печени и поджелудочной, для мужчин и женщин, для укрепления стенок сосудов - эти и многие другие БАДы свободно продаются в аптеках и на маркетплейсах, где количество предложений доходит до трех тысяч! Разбираемся с экспертами, кому такие добавки действительно необходимы и кто следит за их качеством.

Что такое БАДы

Биохимик, витаминолог, заведующий отделом витаминологии и нутрицевтики Института биохимии биологически активных соединений НАН Беларуси член-корреспондент НАН Беларуси, доктор биологических наук, профессор Андрей Мойсеенок уверен: БАДы необходимы всем.

"Они направлены на профилактику, лечение болезней и положительно влияют на здоровье человека. К БАДам, в частности, относятся все витамины, незаменимые аминокислоты, целый ряд антиоксидантов, минеральные вещества, жирные кислоты, не синтезируемые организмом человека самостоятельно, пищевые волокна и т.д. Как правило, биологически активные вещества рекомендуют в качестве добавки в питании тем, у кого в организме их не хватает, а потому человек чувствует себя нездоровым, болезненным. Кроме того, иногда дефицит того или иного витамина, микроэлемента может стать фактором риска развития разных заболеваний. Например, более чем у 80% жителей Беларуси и России наблюдается нехватка витамина Д. В нашей стране солнце способствует его выработке только на 20-30%, и то не у всех. Многим ведь не до загораживания на пляже. Хорошо, если человек в солнечный день трудится, например, на грядках, а что делать тем, у кого дачи нет? Принимать БАДы с витамином Д! А если его дефицит слишком велик, пора начать пить витамин Д уже в лекарственной форме. Ведь в БАДах содержится пониженное (до 50%) количество веществ, необходимых организму, в медицинских формах их количество выше", - отмечает профессор.

Он обратил внимание и на следующий факт: "Сейчас большое внимание уделяется работе кишечника, поскольку доказано: от этого напрямую зависят мозговая деятельность, память и когнитивные функции. Для их восстановления применяются новые категории БАДов - пробиотики и пребиотики. Первые содержат живые бактерии и оказывают благоприятное воздействие на организм человека, улучшая состав и биологическую активность микрофлоры кишечника. Пребиотики активизируют рост полезных микроорганизмов в кишечнике, заменяют их".

Андрей Георгиевич отметил, что даже обычную соль можно считать БАДом, если она йодированная: "Ее можно употреблять не более 6 г/сутки, но белорусы любят соленья и съедают в среднем в два раза больше. Йодированная соль лишь частично решает вопросы профилактики зоба. Человеку требуется еще и селен, которого населению нашей страны не хватает, а ведь он входит в активные центры многих ферментов и обладает антиоксидантными свойствами и противовоспалительным действием, отвечает за укрепление сосудов и снижает риск образования холестериновых бляшек. Селен содержится в белых грибах и бразильском орехе, но это довольно дорогие продукты. Проще и чаще дешевле пополнить организм нужной дозой этого микроэлемента за счет БАДов".

Все под контролем

С разнообразием биологически активных добавок и количеством их предложений проблем в Беларуси нет. А что с качеством? Кто следит за тем, какой продукт нам продают?

"Порядок реализации БАДов на территории страны регулируется Положением о порядке производства и оборота биологически активных добавок к пище (постановлением Совмина РБ №1537 от 2.12.2004 г.). Допускаются к продаже при наличии государственной регистрации. Каждая партия сопровождается копией документов, подтверждающих их качество и безопасность", - рассказали в Министерстве антимонопольного регулирования и торговли.

При этом фактов нарушения законодательства при продаже биологически активных добавок через интернет МАРТом не установлено. Реализация БАДов в дистанционной торговле, к которой и относится интернет, зависит от того, в какой группе числится та или иная добавка.

"Запрещены к продаже через интернет-магазины добавки, применяемые для поддержания в физиологических границах функциональной активности организма. Такие содержат в своем составе биологически активные вещества, витамины, микроэлементы, минеральные вещества, аминокислоты, живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие нормализующее воздействие на состав и биологическую активность микрофлоры пищеварительного тракта", - уточнили в министерстве.

А вот продажа в интернете второй группы БАДов - применяемых для обогащения пищи и содержащих дополнительные источники белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, - допускается. Однако и там есть свои "но". Приобретать такие добавки можно только у изготовителя и у тех, кто имеет торговые или складские помещения, специально для них предназначенные. К какой группе относится конкретное наименование БАДа, решает специальная комиссия Минздрава.

Кстати, ограничения, установленные белорусским законодательством, имеют обязательную силу только на территории нашей страны. А вот при заказе товаров на иностранных сайтах и интернет-площадках запреты не действуют. Однако интернет-торговлю Беларуси вскоре ожидают перемены, отметили в МАРТ:

Идет работа по корректировке законодательства по правилам интернет-продажи БАДов. Вероятно, вскоре будет снят запрет на интернет-продажу первой группы. Тогда разрешения на реализацию получат и те добавки, что имеют в составе витамины, микроэлементы, минеральные вещества, аминокислоты, живые микроорганизмы и (или) их метаболиты и т. д. Это планируется сделать для обеспечения равных условий хозяйствования для резидентов и нерезидентов Республики Беларусь при ведении ими дистанционной торговли, внеся изменения в правила продажи товаров при осуществлении дистанционной торговли.