

Добавка к рациону

ДОБАВКИ К РАЦИОНУ И ЗДОРОВЬЕ

Существует много добавок к рациону. Например витамины, минералы, травы, аминокислоты, рыбий жир, чеснок и льняное семя. Компании рекламируют их как полезные для здоровья. Но это не означает, что они полезны для здоровья каждого человека. Все зависит от конкретного человека, конкретной добавки и ее дозы.

Витамина и минералы

Каждый из нас нуждается в витаминах и минералах. Еда – их лучший источник. Тем не менее, многие взрослые могут не получать их с едой в достаточном количестве. В их диете может быть мало кальция, витамина B12, витамина D, или других питательных веществ. Витаминно-минеральные добавки могут дать необходимые питательные вещества.

Прежде чем принимать витаминные или минеральные добавки, имейте в виду, что:

- Некоторые питательные вещества в больших дозах могут причинить вред.
- Некоторые питательные вещества могут вступать в реакции с медикаментами.
- Спросите у доктора, нужны ли вам добавки и в каких дозах.

Травяные добавки

Многие слышали о лечебных свойствах травяных добавок. Например таких, как женьшень, St. John's wort, и черный cohosh.

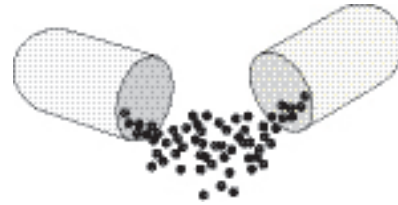
Медики изучают вопрос о том, являются ли травы полезными и безопасными. Вот некоторые результаты их исследований:

- Некоторые могут давать положительные результаты.
- Другие могут вступать в реакции с медикаментами или другими добавками.
- Некоторые могут содержать вредные элементы.
- Количество, указанное на обложке, может отличаться от реальной дозы.



Другие добавки к рациону

Ученые также изучают другие добавки к рациону, чтобы выяснить, насколько они эффективны и безопасны. К ним относятся аминокислоты, рыбий жир, чесночки льняное семя.



О ЧЕМ СПРОСИТЬ У ВАШЕГО ДОКТОРА

- Добавки не заменяют собой здоровую пищу или медицинский совет.
- Большие дозы не всегда лучше, чем малые дозы. Они даже могут быть вредными.
- Некоторые добавки могут вступать в реакцию с медикаментами или с другими добавками. Это может вызвать негативные последствия.
- До тех пор, пока ученые не будут знать больше о некоторых добавках, было бы преждевременно их рекомендовать.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html

Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.