

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК И ВИТАМИНОВ В США И БРИТАНИИ

**Верютин Е.О., студент 2 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Баракина С.Ю., кандидат
педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** активные добавки к пище, взрослые, продукты питания, лекарства, болезнь, сахар, диабет, закон.*

В статье рассматривается использование пищевых добавок и витаминов жителями США и Великобритании. Принятие законов, статистика применения активных добавок, а также эффективные витамины, помогающие при лечении Covid-19.

Биологически активные добавки к пище — вещества природного происхождения, которые нормализуют баланс питательных веществ, способствуют поддержанию здоровья (профилактика заболеваний) и ускоряют процесс выздоровления. В течение всей нашей жизни мы встречаем пищевые добавки везде: в еде, в виде витаминов, красителей. Даже обычные кукурузные хлопья или конфеты могут содержать в себе добавки. Существует полезные и вредные добавки, есть настолько вредные, что от них можно заболеть или даже умереть.

Исходя из анализа англоамериканских источников научной литературы, можно констатировать, что использование пищевых добавок в этой стране, применяется в очень большом количестве. И не только пищевые добавки, но и обычный сахар есть в каждом продукте, произведенном в Штатах. Это плохо отражается на организме, особенно детском. По статистике каждый 4 ребенок (до 7 лет) в США болен диабетом или страдает ожирением, всё это связано с чрезмерным применением сахара.

Если говорить о биологических активных добавках (БАДах), то история длинная и запутанная. Первый Федеральный закон о пищевых

продуктах, лекарствах и косметических средствах в Соединённых Штатах Америки был принят в 1938 году, а в 1958 были внесены поправки. В настоящее время закон Федерального законодательства США 1994 года о пищевых добавках, о здоровье и образовании определяет и регулирует пищевые добавки.

Из аутентичной американской литературы становится понятно, что в наши дни в США наступил пик по приему всевозможных пищевых добавок, который ранее никогда не наблюдался и не был зафиксирован. 77% американцев в возрасте от 18 лет регулярно принимают различные БАДы. Самая большая группа - это взрослые в возрасте между 35-54 года. Среди них потребление БАДов и диетических добавок составляет более 81%.

Статистика, принимающих пищевые добавки в США, выглядит следующим образом: возрастная категория 35-54 года - 81%, занятых полный рабочий день; 77% с неполным рабочим днём; 68% взрослых без работы; 76% пенсионеров. В статистических данных по половому признаку так же имеются различия, однако они незначительные: количество женщин, принимающих пищевые добавки, превышает всего лишь на 5% (79% к 74%) мужчин. Следует отметить, что в семьях, дети в которых не достигли 18-ти лет, БАДы пользуются большой популярностью и их потребление родителями составляет 83%.

В Великобритании люди меньше используют пищевые добавки, чем в Америке. Правительство Великобритании утвердило введение нового ингредиента в подавляющее большинство видов хлеба и хлебобулочных изделий. По мнению британцев, фолиевая кислота в качестве обязательной пищевой добавки должна улучшить статистику профилактики одного из самых тяжелых внутриутробных пороков плода – врожденной спинно-мозговой грыжи. Однако, подобная практика уже применялась: обогащение хлеба витаминами и микроэлементами было в Великобритании со времён Второй Мировой войны - в разное время в муку добавляли железо, кальций и витамины В1 и В3.

Первый закон в странах ЕС был принят в 2002 году с двумя приложениями – 1. «Витамины и минеральные вещества, которые можно использовать в пище (13 витаминов и 15 минеральных веществ)». 2. «Формы витаминов и минеральных веществ, которые могут быть использованы при производстве БАДов к пище». Со временем данные

приложения претерпевали незначительные изменения (в список добавлялись вещества, которые можно использовать с пищей).

NDNS (Национальное общество диетического питания) Великобритании в 2012-2014 годах на протяжении шести лет проводило исследование по использованию любого типа пищевых добавок среди взрослых в возрасте 19-64 лет. Оказалось, что 15% мужчин и 24% женщин используют пищевые добавки. А у лиц старше 65 лет - 30% (мужчины) и 41% (женщины) соответственно.

В период пандемии «Американская ассоциация содействия развитию науки» в 2021 году провела исследование, в котором было выявлено действие поливитаминов, пищевых добавок на снижение риска заражения новой коронавирусной инфекцией Covid-19. Анализ полученных данных показал, что прием поливитаминов, омега-3, пробиотиков и добавок с витамином D снижают риск коронавирусной инфекции, по крайней мере, среди женщин. Специалисты проанализировали полученные через приложение COVID-19 Symptom Study данные исследования 445.850 участников из Великобритании, США и Швеции. В период с мая по июль 175 652 человек из Великобритании регулярно принимали пищевые добавки, а 197 068 — нет. В целом, в период с мая по июль у 23 521 человека был положительный результат на SARS-CoV-2, а у 349 199 человек коронавирус не был выявлен. Прием пробиотиков, омега-3 жирных кислот, мультивитаминных комплексов или витамина D оказался связан с более низким риском заражения SARS-CoV-2: на 14-9 процентов, соответственно.

Эта связь наблюдалась для женщин любого возраста и веса, а среди мужчин четкая зависимость не была выявлена. Несмотря на некоторые различия, схожую картину наблюдали у пользователей приложения в США и Швеции. Отсюда, можно сделать вывод, что употребление витаминов может действительно снизить риск заражения и облегчить протекание болезни «Коронавирус».

Библиографический список:

1. Marleen A. Lentjes . The balance between food and dietary supplements in the general population [Электронный ресурс] / Marleen A. Lentjes // - Режим доступа: <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition>

2. Multivits, omega-3, probiotics, vitamin D may lessen risk of positive COVID-19 test [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.eurekalert.org/news-releases/589718>

3. Food supplements [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://ec.europa.eu/food/safety/labelling-and-nutrition/food-supplements_en#Submission

4. Dangerous Food Additives Continued. PLUS COVID-19 Updates [Электронный ресурс] / Zimmerman J. // - Режим доступа: <https://www.healthfirstdc.com/blog/dangerous-food-additives-continued-plus-covid-19-updates>

THE USE OF DIETARY SUPPLEMENTS AND VITAMINS IN THE UNITED STATES AND BRITAIN

Veryutin E.O.

Keywords: *active food additives, adults, food, medicines, disease, sugar, diabetes, law.*

The article discusses the use of dietary supplements and vitamins by residents of the United States and Great Britain. The adoption of laws, statistics on the use of active additives, as well as effective vitamins that help in the treatment of Covid-19.