

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СУББОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С.У.КРИВЕНКО  
КРАЕВОЙ МОЛОДЁЖНЫЙ ФОРУМ  
«НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СИБИРИ»  
НОМИНАЦИЯ «НАУЧНЫЙ КОНВЕНТ»**

Направление: естественные науки

**«БАДЫ»**



Домнина Юлия  
МБОУ Субботинская СОШ им. Героя  
Советского Союза С.У. Кривенко, 9 «Б»  
класса  
30.08.2006  
8-950-988-05-29  
Irinazuzman2@gmail.com  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Саранина, Александра, Александровна  
МБОУ Субботинская СОШ им. Героя  
Советского Союза С.У. Кривенко,  
учитель химии  
8-929-333-29-95  
koshkasasa@mail.ru  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*С условиями Конкурса ознакомлен(-а) и согласен(-а). Организатор конкурса оставляет за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях, без денежного вознаграждения автора (авторского коллектива) при проведении просветительских кампаний, а также полное или частичное использование в методических, информационных, учебных и иных целях в соответствии с действующим законодательством РФ.*

**Субботино, 2023**

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

1. Учебный предмет, в рамках которого проводилась работа по проекту: биология.
2. Учебные дисциплины, близкие к теме проекта: анатомия, диетология.
3. Вид проекта: исследовательский.
4. Цель проекта: изучить влияние БАДов на организм человека.
5. Задачи проекта:
  - Изучить историю БАДов.
  - Узнать какие виды БАДов существует
  - Выявить пользу и вред БАДов
  - Провести анкетирования среди учащихся старших классов

Предполагаемые результаты проекта: Люди, увидев заманивающую рекламу о БАДах, не задумываясь начинают покупать их без назначения врача, и в больших количествах употреблять, вследствие чего страдает здоровье, и тратиться много денежных средств на приобретения БАДов.

6. Актуальность. В настоящее время все больше людей стараются вести здоровый образ жизни, в том числе стало модно заменять синтетические лекарственные препараты на биологически активные добавки. .
7. Проблема: Причины популярности биологически активных добавок и их влияние на здоровье человека.
8. Гипотеза: Если владеть верной информацией о БАДах, то возрастает вероятность сохранения здоровья и денежных средств.

## Введение

В наше время люди хотят быть здоровыми, красивыми. Но при этом стараются не делать ни каких усилий, для улучшения качества своей жизни. Люди перестали питаться правильно и полезно. Чтобы восполнить количество минералов, микроэлементов и витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности, нам бы пришлось съесть в два раза больше пищи. Тогда бы увеличилось число людей, страдающих ожирением, диабетом и выходом из этой ситуации стали БАДЫ – биологически активные добавки.

### I. История БАДОВ.

История БАДов началась в первой половине 20-го века. В 1920 году американский химик Карл Ренборг начал работу над давней задумкой – создание биологически активного препарата, в состав которого входили водяной перец, люцерна и петрушка. Со временем это принесло ему большой доход.

Настоящая популярность пришла к БАДам в 70-е годы. Разрабатывать БАДы было несложно – они не являлись лекарствами, поэтому не требовали долгих и тщательных испытаний.

Спрос на БАДы был все еще недостаточным. Люди привыкли к витаминам, и с опасением смотрели на биологически активные добавки. Прорыв в этой индустрии совершил Лайнус Полинг. Он решил доказать гипотезу о том, что аскорбиновая кислота способствует продлению жизни, убивать микробы, излечивать заболевания сердца и даже убивать клетки рака. Полинг прописывал его пациентам. Потребители сразу обратили внимание на волшебство аскорбинок и в огромных количествах скупали препараты с витамином С.

С течением времени в обществе укрепилось мнение, что БАДы – это средство от всех болезней. В 1980 году вышло новое средство, которое не обещало излечить от всех болезней, а лишь обещала избавить от лишнего веса абсолютно без усилий. Новый препарат носил название «Herbalife».

В 2000 году Марк Хьюз умер. Сразу после его смерти некоторые штаты запретили продажу продукта, так как в составе «Гербалайф» была эфедрин, которая при бесконтрольном применении угрожала такими побочными действиями, как нервное перевозбуждение и бессонница, потливость, нарушение сердечного ритма, рвота и сыпь, задержка мочи. Империя «Herbalife» рушилась на глазах, но других производителей это не останавливало.

В России продажа БАДов контролируется очень слабо. Поэтому консультируйтесь с врачом перед принятием какого-либо препарата и проверка сертификата качества станет не лишней мерой при покупке.[1]

## **II. Классификация биологически активных добавок.**

Существует несколько классификаций БАД, по одной из них их подразделяют на три основные группы: нутрицевтики, парафармацевтики, эубиотики.

2. Парафармацевтиками называют биологически активные добавки, используемые для регуляции функциональной активности органов и систем.
3. Эубиотиками называются бактериальные препараты, регулирующие микрофлору кишечника.
4. Нутрицевтиками называют БАДЫ, которые применяются для пополнения незаменимых веществ в организме. Они применяются для нормализации функционального питания используются для восполнения незаменимых пищевых веществ, повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.[2]

## **III. Вред и польза БАДов.**

### **Польза.**

- Улучшить общее самочувствие и здоровье человека;
- Стабилизируется процесс обмена веществ и общий метаболизм;
- Помогают сбросить вес или набрать мышечную массу;
- Помогают бороться с различными заболеваниями.

### **Вред.**

- Психологическая зависимость;
- Отсутствие необходимого эффекта;
- Если в составе присутствуют токсичные и ядовитые компоненты, могут возникнуть тяжелые последствия;
- Вызывают аллергическую реакцию.[3]

## **IV. Практическая часть**

1. Формулируем вопросы для анкетирования учащихся нашей школы.
2. Проводим анкетирование.
3. Подводим результаты анкетирования (опрошено 45 человек).
4. Результаты представлены в виде таблицы.

Номер вопроса	Вопрос:	Ответы:
1.	Знает ли вы что такое БАД?	Да: 25 человек Нет: 20 человек
2.	Вы употребляете БАД?	Да:3 Нет:30 Никогда:12 человека
3.	Чем является БАД по вашему мнению?	Лекарственным средством:10 человек Добавкой к пище:24 человека Лечебным средством:11 человек
4.	Если употребляете БАД то, в каком виде?	Капсула:10 человек Порошок:15 человек Отвар:20 человек Не употребляют:13 человек

### **Вывод**

Проанализировав результаты опроса можно сделать несколько кратких выводов:

- В основном осведомлено о том, что такое БАДы всего 20 ребят, благодаря соц. Сетям и другим источникам информации, только слышаны о БАДах и имеют малое представление о том, что это такое.
- Основная часть школьников не принимает БАДы вообще.
- Несмотря на то, что большинство школьников знает о существовании БАД, не все они знают для чего используются эти добавки.

И в заключение хочу пожелать, будьте здоровы и не занимайтесь самолечением, лучше обратитесь к врачу.

### Список литературы

1. <https://www.smclinic-spb.ru/sm-info/2199-istoriya-badov>
2. <https://www.openbusiness.ru/special/project/tea-and-herbs/biologicheski-aktivnye-dobavki-vidy-primenenie-i-proizvoditeli/>
3. <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/zdorove/polza-i-vred-bad/>

Анкета.

1. Знаете ли вы что такое БАД?

А) Да

Б) Нет

2. Вы употребляете БАД?



А)Капсула Б)Порошок В)Отвар

БАД- биологически активные вещества ,предназначенные для приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов.