

**Астапенко Т. В., Пикуль М. В.**  
**НУТРИЕНТЫ И НУТРИЦЕВТИКИ В ПИТАНИИ**  
**Научный руководитель: ассист. Бондарец О. А.**  
*Кафедра общей химии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Нутриенты – это биологически активные вещества, необходимые нашему организму для поддержания нормальной жизнедеятельности. Они подразделяются на макро- и микроэлементы, а они, в свою очередь, на витамины, минералы, белки, жиры и углеводы. Также, к нутриентам относятся некоторые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты и другие вещества. Все компоненты важны, так как каждый выполняет свою функцию. Профессиональные диетологи рекомендуют обращать внимание не только на калории, а также на нутриенты, чтобы не навредить своему организму и быстро прийти к нормальному весу.

Еще одним объектом изучения нутрициологии являются нутрицевтики, или по-другому, БАД – натуральные или идентичные натуральным биологически активным веществам, предназначенные для приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона пищевыми или биологически активными веществами. Нутрицевтики применяются с целью настроить питание здорового человека, основываясь на потребностях, которые отличаются не только от пола, возраста, интенсивности физической нагрузки, но и от генетических особенностей, физиологического состояния.

Цель работы – изучить влияние отдельных нутриентов и нутрицевтиков на организм человека.

Основные задачи:

1. Изучить влияние нутриентов на организм человека.
2. Изучить влияние нутрицевтиков на организм человека.
3. Выяснить: в состав каких продуктов входят изучаемые в работе нутриенты.
4. Изучить нормы употребления нутриентов и нутрицевтиков для лиц с различной физической подготовкой.
5. Изучить заболевания связанные с недостатком потребления некоторых нутриентов.

Вывод: в данной работе представлены результаты исследований, которые взяты из научной литературы. Изучено влияние нутриентов и нутрицевтиков на организмы людей различной физической подготовки, а также разобран состав некоторых продуктов. Ведь «Мы есть то, что мы едим». Этот постулат сформулировал еще Гиппократ, подразумевая, что пища, которую мы употребляем, не просто утоляет голод, но и непосредственно влияет на наше здоровье в целом и характер болезней, если питание неправильное и неполноценное. От количества потребления нутриентов и нутрицевтиков зависят процессы метаболизма, развитие и рост, функционирование всех систем, поддержание работоспособности и иммунитет, а их недостаток приводит к различным заболеваниям, которые мы также изучили в ходе написания своей работы. Организм не в силах самостоятельно синтезировать все полезные вещества, потому важно позаботиться о рациональном и сбалансированном питании. Наша научная работа поможет понять, как людям ежедневно пополнять запасы необходимых элементов, меньше болеть и чувствовать себя превосходно в любое время года.