

DOI 10.36074/logos-24.11.2023.79

ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ ДО БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ ДОБАВОК (БАД): ЯКИМ БІОЛОГІЧНО АКТИВНИМ ДОБАВКАМ ВІДДАЮТЬ ПЕРЕВАГУ ТА ЧОМУ

Чепурна Вікторія Денисівна
студентка 3 курсу, 2 факультету 24 групи
Харківський національний медичний університет

Карташева Дар'я Максимівна
студентка 3 курсу, 2 факультету, 23 групи
Харківський національний медичний університет

Старусева Вікторія Вадимівна
доцент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет

УКРАЇНА

Актуальність. Біологічно активні харчові добавки - це продукти, призначені для доповнення раціону людини біологічно активними речовинами.

Сучасні засоби масової комунікації, зокрема соціальні мережі, а також реклама в них, значно змінили спосіб, яким люди отримують інформацію про БАДи. Це може мати важливі наслідки для розуміння людьми впливу біологічно активних добавок на здоров'я.

Мета дослідження. З'ясувати:

1. Як люди ставляться до біологічно активних добавок.
2. Які найбільш вживані БАДи та як часто їх приймають.
3. Чи є наукове (медичне, лікарське) підґрунтя прийняття БАДів більшістю користувачів.

Матеріали та метод. В роботі застосовано метод анкетного опитування з використанням самостійно розробленої анкети. У ході анкетування взяли участь 72 респонденти віком від 18 до 50+ років.

Результати. В результаті дослідження встановлено, що більшість жінок та чоловіків до 30 років (75%) мають нейтральну думку, щодо біологічно активних добавок. В свою чергу, переважна кількість респондентів віком 30+ років (25%) не мають однозначної думки або схиляються у бік негативного ставлення.

За результатами анкетування, 54% респондентів, від загальної кількості, не вживають біологічно активні добавки, а 46% - вживають (в подальшому буде використано як 100%). Зі 100% опитаних, що приймають БАДи, 33% - тільки вітаміни, 18% - вітаміни і мінерали та 59% - комбінують вітаміни, мінерали і добавки рослинного або тваринного походження.

В ході аналізу відповідей, даних на опитування, було зроблено висновок, що найбільша кількість людей (48%) приймають БАДи не регулярно; 30% за інтервалами та відповідно 22% вживають біологічно активні добавки кожен день.

Також нами встановлено, що 32% респондентів приймають біологічно активні добавки виключно за призначенням лікаря, 19% вирішили вживати їх

для спортивних потреб, а інші 49% додають в своє харчування БАДи за порадою знайомих та впевнені, що це корисно.

Висновки:

1. Результати дослідження демонструють нам, що переважна кількість респондентів не вживають біологічно активні добавки, проте, інша частина людей найбільше віддає перевагу вітамінам та мінералам.

2. Більшість опитаних приймають БАДи за порадами знайомих або на власний розсуд, що привалює над додаванням їх до свого харчування за призначенням лікарів.

3. Не менш важливим є той факт, що майже половина людей не має звички регулярно додавати БАДи до щоденного раціону прийому їжі.

4. І превалюючим висновком є те, що сучасні користувачі БАДів малообізнані в їх дійсній значущості і ця тема потребує подальшого більш досконалого вивчення та розвитку.

Список використаних джерел:

- [1] Що таке БАДи і чи корисні вони для здоров'я, – МОЗ (2018), <https://www.kmu.gov.ua/news/shcho-take-badi-i-chi-korisni-voni-dlya-zdorovya-moz>
- [2] БАДи – користь чи ризик для здоров'я? – БДМУ (2023), <https://www.bsmu.edu.ua/blog/bady-koryst-chy-gyzyk-dlya-zdorovya/>