

Т. Д. Палли, Т. Ш. Шармалов,
Р. М. Абдулшабқонова, В. В. Костюшко

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФАРМАКОКУТРИЦИОЛОГИИ

(БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ЛЕЧЕ)

ББК 51.230

П 32

Рецензенты:

Балгинбеков Ш. А. — доктор медицинских наук, профессор,
Южно-Казахстанская государственная медицинская академия
Айткулов Д. К. — заведующий кафедрой технологии пищевых
продуктов и физико-линой химии Южно-Казахстанского
государственного гуманитарного университета, кандидат
технических наук, доцент.

*Решением Ученого совета Южно-Казахстанской государственной
медицинской академии посвящается 10-летию независимости
Республики Казахстан (протокол № 7 от 2 марта 2001 г.)*

**Пилат Т. Л., Шарманов Т. Ш., Абдуллабекова Р. М.,
Костенко В. В.** Основные принципы фармаконутрициологии
(биологически активные добавки к пище). Астана - Алматы -
Шымкент, 2001 — 312 с.

ISBN 9965-505-52-7

В монография рассмотрены проблемы питания и здоровья населения, роль биологически активных добавок к пище в оздоровлении населения, представлены описание компонентов пищи и их физиологическая роль, природные минералы, целебные и пищевые растения, продукты пчеловодства и их биологическая роль.

Монография предназначена длянутрициологов, фармакологов, врачей, фармацевтов, студентов и специалистов, занимающихся коррекцией питания и здоровья с использованием биологически активных добавок к пище.

Спонсор:
ТОО «Леовит»



ЛЕОВИТ

П 4105040000
00(05)01

ББК 51.230

© Пилат Т. Л., 2001
© Шарманов Т. Ш., 2001
© Абдуллабекова Р. М., 2001
© Костенко В. В., 2001

ISBN 9965-505-52-7

СОДЕРЖАНИЕ

редисловие	8	Гликозиды	102
ведение	11	Сердечные гликозиды	102
глава 1. Питание человека и его здоровье	13	Сапонины	102
1.1. Исторические аспекты питания человека	13	Иридоиды	103
1.2. Особенности питания казахского народа	24	Цианогенные гликозиды	103
1.3. Особенности питания современного человека	30	Антрогликозиды	103
1.4. Влияние питания на здоровье современного человека	49	Горькие гликозиды (горечи)	104
1.4.1. Питание и заболеваемость	49	Эфирные масла	104
1.4.2. Питание и сердечно-сосудистые заболевания	54	Терпеноиды	104
1.4.3. Питание и ожирение	56	Смолы	104
1.4.4. Недостаток витамина А и здоровье	58	Дубильные вещества — танины	105
1.4.5. Дефицит йода и здоровье	60	Флавоноиды	105
1.4.6. Дефицит железа и здоровье	62	Катехины	106
глава 2. Роль основных компонентов пищи в поддержании здоровья человека	64	Антоцианиды	106
2.1. Общие положения	64	Флавононы, флавоны, флавонолы	106
2.2. Белки	65	Кумарины, хромоны, кантоны	107
2.3. Углеводы	67	Органические кислоты	108
2.4. Липиды (жиры и липоиды)	71	Глава 3. Биологически активные добавки к пище и здоровье населения	109
2.5. Витамины	75	3.1. Общие сведения	109
2.5.1. Витамин А — ретинол, аксерофтол	76	3.2. Функциональная роль БАД —нутрицевтиков	113
2.5.2. Витамин В ₁ — тиамин, аневрин	77	3.3. Функциональная роль БАД — парафармацевтиков	116
2.5.3. Витамин В ₂ — рибофлавин	77	3.4. Влияние БАД на здоровье человека	118
2.5.4. Витамин В ₅ — пантотеновая кислота	78	Глава 4. Продукты природного происхождения, используемые в биологически активных добавках к пище	125
2.5.5. Витамин В ₆ — пиридоксин	78	4.1. Продукты минерального происхождения	125
2.5.6. Витамин В ₉ — фолиевая кислота	78	4.1.1. Мумие	125
2.5.7. Витамин В ₁₀ — парааминобензойная кислота	79	4.1.2. Бракшун — каменное масло	125
2.5.8. Витамин В ₁₂ — цианокобаламин	79	4.1.3. Цеолиты	128
2.5.9. Витамин В ₁₅ — пангамовая кислота	79	4.1.4. Глины	129
2.5.10. Витамин Н — биотин	80	4.2. Продукты растительного происхождения	130
2.5.11. Витамин Е — токоферол	80	4.2.1. Лекарственные и пищевые растения	130
2.5.12. Витамин Д — эргокальциферол	81	4.2.2. Водоросли	175
2.5.14. Витамин К — филлохинон	81	4.3. Продукты животного происхождения	176
2.5.15. Витамин Р — рутин, биофлавоноиды	82	4.3.1. Панты	176
2.5.16. Витамин РР — никотиновая кислота	82	4.3.2. Рыбий жир	176
2.5.17. Витамин С — аскорбиновая кислота	82	4.3.3. Цитамин	177
2.5.18. Витамин U — метилметионин	83	4.3.4. Магочное молоко	179
2.5.19. Витамин N — липоевая кислота	83	4.3.5. Цветочная пыльца (обножка)	179
2.5.20. Витамин В ₁₃ — ороговая кислота	83	4.3.6. Мед	180
2.5.21. Витамин В ₁₁ — карнитин	84	4.3.7. Прополис	180
2.5.22. Витамин В ₄ — холин	84	4.3.8. Скорлупа яиц и раковины моллюсков	181
2.6. Минеральные вещества в питании	84	4.3.9. Хитозан	181
2.6.1. Макроэлементы	88	4.4. Продукты микробного происхождения	182
2.6.2. Микроэлементы	93	4.4.1. Эубиотики (пробиотики)	182
2.7. Антиоксиданты	100	4.4.2. Дрожжи	184
2.8. Биологически активные вещества в лекарственных и пищевых растениях	101	Глава 5. Клиническая эффективность биологически активных добавок к пище	185

5.9.9.	БАД, применяемые при геморрое	247
5.10.	Биологически активные добавки, влияющие на функции мочеполовой системы	248
5.10.1.	Мочегонные БАД	248
5.10.2.	БАД, применяемые при воспалительных процессах	250
5.11.	Биологически активные добавки, регулирующие процессы в костной и хрящевой ткани	254
5.12.	Биологически активные добавки, влияющие на кроветворение	258
5.12.1.	БАД, влияющие на кроветворение	258
5.12.2.	БАД, влияющие на свертывание крови	260
5.13.	Биологически активные добавки, регулирующие процессы гормонального обмена	262
5.13.1.	БАД, влияющие на функцию щитовидной железы	262
5.13.2.	БАД, применяемые при сахарном диабете	263
5.13.3.	БАД, способствующие нормализации половой функции мужчин и женщин	265
5.13.4.	БАД, влияющие на циклические процессы у женщин	267
5.13.5.	БАД, влияющие на процессы старения в организме	270
5.14.	Биологически активные добавки, способствующие снижению риска возникновения онкологических заболеваний	272
5.15.	Биологически активные добавки, снижающие неблагоприятное действие различных факторов на организм	273
5.15.1.	БАД, снижающие токсическое действие алкоголя, курения и других факторов	273
5.15.2.	Адаптогены	277
5.16.	Биологически активные добавки, обладающие антимикробным и противопаразитарным воздействием	280
5.16.1.	БАД, влияющие на микробную флору	280
5.16.2.	БАД, применяемые при грибковых заболеваниях	282
5.16.3.	БАД, применяемые при вирусных заболеваниях	284
5.16.4.	БАД, применяемые при гельминтозах	285
Глава 6.	Особенности клинического воздействия БАД на организм человека при наличии профессиональных вредностей	287
6.1.	Оценка клинических симптомов у рабочих ПНОС при назначении биологически активных добавок к пище	287
6.2.	Оценка хемилуминесцентных показателей у рабочих в комплексном лечении с применением БАД	292
6.3.	Иммунологические показатели у рабочих ПНОС, получавших биологически активные добавки	296

5.1.	Биологически активные добавки, действующие на ЦНС	185
5.1.1.	БАД, успокаивающего и седативного действия	185
5.1.2.	БАД, применяемые при депрессии (антидепрессанты)	189
5.1.3.	БАД мягкого тонизирующего действия	190
5.1.4.	БАД, способствующие улучшению метаболизма головного мозга	192
5.2.	Биологически активные добавки (фиталгелики), облегчающие течение болевого синдрома	194
5.3.	Биологически активные добавки, влияющие преимущественно на процессы тканевого обмена	195
5.4.	Минералосодержащие биологически активные добавки	201
5.5.	Биологически активные добавки, влияющие на регуляцию иммунных процессов	203
5.6.	Биологически активные добавки, регулирующие окислительно-восстановительные реакции в организме	209
5.7.	Биологически активные добавки, влияющие на сердечно-сосудистую систему	211
5.7.1.	БАД, способствующие регуляции деятельности сердца-сосудистой системы	211
5.7.2.	БАД, способствующие нормализации липидного обмена	215
5.7.3.	БАД, регулирующие периферическое кровообращение, в том числе мозговое	217
5.8.	Биологически активные добавки, воздействующие на органы дыхания и полость рта	219
5.8.1.	БАД, способствующие регуляции функций органов дыхания (противокашлевые, муколитические, отхаркивающие)	219
5.8.2.	БАД с противовоспалительным эффектом	221
5.8.3.	БАД, применяемые при простудных заболеваниях	224
5.9.	Биологически активные добавки, влияющие на функции органов пищеварения	227
5.9.1.	БАД, улучшающие процессы пищеварения	227
5.9.2.	БАД, применяемые при воспалительных и язвенных процессах	229
5.9.3.	Гепатопротекторные, гепатопротные БАД	235
5.9.4.	Желчегонные и улучшающие состояние желчевыводящих путей	237
5.9.5.	БАД, повышающие аппетит	240
5.9.6.	БАД, способствующие контролю и снижению веса, снижающие аппетит	240
5.9.7.	БАД, влияющие на моторику кишечника, слабительного действия	243
5.9.8.	БАД, способствующие поддержанию нормальной микрофлоры кишечника	245