

# ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ МАГНИЯ В ХЕЛАТНОЙ ФОРМЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Курадовец А.В.

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Синкевич Е.В.

**Актуальность.** В современном мире даже продвинутая система питания не обходится без БАДов. Они являются частью системы, направленной на сохранение и поддержание здоровья человека. Расшифровывается эта аббревиатура как Биологическая Активная Добавка. То есть оптимально подобранный органический комплекс из витаминов и микроэлементов, который помогает дополнить привычный для нас ежедневный рацион питания, восполнять недостающий процент веществ, требующихся в сутки для поддержания стабильного состояния тела человека.

Применение БАДОВ как раз считается превентивным способом сохранения здоровья. Их применение актуально в случаях, когда необходима эффективная поддержка организма в период восстановления после болезни, компенсация вредного воздействия внешних факторов, для поддержания выбранной лечебной или вегетарианской диеты или в период занятия активными нагрузками и спортом [1, 3].

Магний – это один из наиболее важных биоэлементов, который участвует в работе более чем 300 ферментов. Магний – важнейший электролит, участвует в выработке АТФ, он необходим для всех энергопотребляющих реакций в организме. Он важен для поддержания развития плода при беременности, работы сердца, сосудов, центральной нервной системы, толстого кишечника, почек, участвует в формировании соединительной ткани. О дефиците магния свидетельствуют нарушения сна, повышенная утомляемость и раздражительность, необъяснимая тревога, спазмы икроножных мышц. В более тяжёлых случаях отмечают нарушение сердечного ритма, запоры, развитие предменструального синдрома. Потребность в магнии увеличивается при инфекциях, полиурии, употреблении алкоголя, слабительных и мочегонных, при остеопорозе, дисплазии соединительной ткани, сахарном диабете 2-го типа, артериальной гипертонии, мочекаменной болезни, бронхиальной астме, синдроме гиперактивности у детей, при больших психических (в том числе при стрессах) и физических нагрузках (в первую очередь у спортсменов) [2].

Доказано, что магний необходим для выработки энергии в клетке, окисления глюкозы, участвует в обмене жирных кислот, белков и углеводов,

поддерживает тонус и сокращение мышечной ткани, обеспечивает передачу нервных импульсов и регулирует работу нервной системы, помогает при астении, мигрени, головокружении, ночных судорогах, нарушении сна. Он уменьшает бронхоспазм, снижает секрецию гистамина и ацетилхолина при бронхиальной астме, оказывает антиаритмическое, гипотензивное, седативное действие, снижает свёртывание крови и агрегацию тромбоцитов, улучшает состояние при предменструальном синдроме и в период климакса, способствует формированию соединительной ткани, увеличению содержания эластина в стенке сосудов, входит в состав костной ткани. Как электролит магний способствует продвижению в клетки организма питательных веществ и выводу из них продуктов обмена, поддержанию водного баланса клеток и стабилизации кислотности (рН) [2, 3].

Обычный человек, страдая бессонницей, тревожностью, головокружениями может иногда даже не подозревать о том, что в его организме магний содержится в очень малом количестве. Об его дефиците нам говорят любые судороги, тики, подрагивания, спазмы, синдром беспокойных ног, повышенная усталость, слабость, апатия, нарушения сна и другие симптомы. В таких случаях обычное питание не может обеспечить физиологическую потребность в магнии, поэтому крайне важно вовремя обратиться к специалисту и ввести в свой рацион хелатную форму магния в качестве биологически активной добавки.

Лекарства предназначены для клинически доказанного и эффективного лечения заболеваний. БАДы призваны снизить риск появления заболеваний и если способны оказывать лечебное действие, то оно выражено достаточно слабо.

**Цель.** Выяснить структуру и особенности влияния магния в хелатной форме, как биологически активной добавки, на организм людей средней возрастной категории, а также отличительные свойства БАДов и лекарственных препаратов.

**Методы исследования. Методы исследования.** Работа выполнена на базе социологического опроса, который прошли 95 человек, среди которых 15% мужчин и 85% женщин.

**Результаты и их обсуждение.** На вопрос «Что заставило начать употреблять биологические активные добавки?» все участники опроса указали на то, что-либо фармакологические препараты при ряде заболеваний не оказывают должного действия на восстановление метаболизма без дополнительного приёма БАДов. На вопрос «Повлияли ли биологически активные добавки на состояние организма?», все респонденты дали удовлетворительный ответ. БАДы, входящие в схему лечения, способствуют большей его эффективности. На вопросы «Почему выбор пал именно на магний?», «Какие заболевания и патологии организма повлияли

на решение о прохождении схемы лечения данным БАДом?» ряд людей ответили следующим образом: кто-то узнавал от знакомых, кто-то случайно ознакомился с данным продуктом и решил попробовать, кому-то посоветовал сертифицированный специалист. Участники исследования с целью восстановить деятельность и функционирование своего организма принимали как раз хелатную форму магния в качестве биологической активной добавки.

В зависимости от результатов, весь процент людей был разделён на две группы: первую группу составляют люди, принимающие магний с наиболее распространёнными и частыми симптомами, что составляет 87,5%, вторую группу составляют люди, имеющие более редкие заболевания – 12,5%.

Что относится к наиболее частым симптомам с дефицитом магния? Плохой сон, напряжённая мускулатура, тревожность, усталость, беспокойство – 38%, судороги в нижних конечностях – 10,2%, проблемы с сердцем определённого характера (учащённое сердцебиение) – 10%, низкая концентрация внимания, плохая память – 15% головные боли – 2,3% невралгия – 12% (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Часто встречаемые симптомы дефицита магния в организме**

Достаточно редко встречающиеся заболевания у второй опрошенной группы людей: болезнь Паркинсона – 2,1%, порок сердца – 4,3%, пупочная грыжа – 4,9%, заикание – 0,7%, пародонтоз – 0,5% (рисунок 2.)



**Рисунок 2 – Редко встречаемые симптомы дефицита магния в организме**

**Выводы.** По результатам исследования и выявленным состояниям респондентов можно сделать вывод, все симптомы, свидетельствующие о недостатке магния в организме, присутствующие до дополнительного включения в рацион хелатной формы магния в качестве биологической активной добавки, минимизировались, состояние организма начало нормализоваться.

Однако необходимо помнить о том, что БАДы могут снизить потребность в лекарствах, но не могут заменить их. Основная задача БАДов заключается в их превентивной, профилактической функции.

#### Литература:

1. Об обращении лекарственных средств [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 20 июля 2006 г. № 161-З : с изм. и доп. : Закон Респ. Беларусь от 14 окт. 2022 г. № 213-З. – Режим доступа: <https://etalonline.by/document/?regnum=N10600161>. – Дата доступа: 20.03.2023.
2. Акарачкова, Е. С. Магний и его роль в жизни и здоровье человека. Consilium Medicum. Справочник поликлинического врача. – 2009. – № 5. – С. 6-10.
3. Отчет о выполнении научно-исследовательской работы по теме: «Хелатные формы минералов (кальций, магний, железо, цинк, медь) – механизм действия и преимущества использования в производстве биологически активных добавок (литературный обзор, клинические исследования)» / БТИ (филиал) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова» – Бийск. – 2019.