

КРАТКОЕ СООБЩЕНИЕ

БИОРИТМЫ СУТОК И ВРЕМЯ ПРИЕМА БАД

Н. Ю. Садовская

мсч № 56 САО г.Москва.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: работоспособность, БАД.

РЕЗЮМЕ: Кратко охарактеризованы различные типы биологически активных добавок (БАД). Для обеспечения дневного физиологического уровня гомеостаза рекомендуется утренний прием БАД.

Индикатором адаптации человека к окружающей среде является его здоровье.

Показателем физического здоровья организма можно считать его работоспособность и качество сна. Суточные 24-часовые биоритмы диктуют время сна и бодрствования. В организме человека есть все, чтобы с рассветом активно включаться в работу, а вечером быстро погружаться в сон (Вейн, Хехт, 1989).

В биологических часах самый заметный механизм — “маятник” эпифиз—гипофиз. Вечером эпифиз усиливает синтез мелатонина, обеспечивая сон. Утром гипофизарная стимуляция эндокринных желез максимальна, к вечеру — снижается.

Днем симпатическая нервная система наиболее чувствительна к раздражителям. Ночью царствует парасимпатический вегетативный отдел.

Нервная регуляция рождает связи второго и третьего порядков. Обмен веществ и энергии днем требует максимальных катаболических усилий.

Ночью преобладают анаболические реакции; идет восстановление израсходованных ресурсов. Параллельно сдвигается кислотный и щелочной баланс, так как ацидоз и алкалоз в равной мере нужны организму, однако в разное время суток.

Эти три главных параметра гомеостаза — состояние ЦНС, вегетативной нервной системы и метаболизма — можно принять за основные при подборе биологически активных добавок (БАД).

Таким образом БАД утреннего приема призваны быстро включить дневной физиологический

уровень гомеостаза, и наоборот, вечером лучше принимать пищевые добавки релаксирующего, тормозящего действия (Поттер, Орфали, 1997; Рисман, 1999).

К БАД, усиливающим симпатический тонус, можно отнести адаптогены, пантокрин, рыбий жир, облепиховое масло, убихиноны, пикногенолы, янтарную кислоту, фенилаланин, тирозин, таурин, лецитин-холин (Машковский, 1993).

К БАД ваготропного действия ближе всего стоят прополис, ламинария, тыквенное масло, холосас, сплат, цветочная пыльца, триптофан, глицин.

Утренний прием микроэлементов призван, кроме всего прочего, способствовать катаболическим биохимическим процессам, когда организм нуждается в Ca-, Mg-, Mn-, Si-, Se-содержащих БАД. Для вечернего приема целесообразны B-, P-, Br-, F-, Mo-, Co-, Fe-, Zn-содержащие БАД.

Включение в биохимические цепи метаболитов — синергистов облегчает задачи гомеостаза.

Создается альтернатива допингам и транквилизаторам, которыми урбанизированный человек привык регулировать биоритмы суток.

Литература

- Вейн А. М., Хехт К. 1989. Сон человека. М.: Медицина; Берлин: Народ и здоровье. 269 с.
- Машковский М.Д. 1993. Лекарственные средства. 12-е изд. М.: Медицина. Ч.1. 731 с. Ч.2. 685 с.
- Поттер Б., Орфали С. 1997. Активаторы мозга. М.: изд-во Трансперсонального ин-та. 230 с.
- Рисман М. 1999. Биологически активные пищевые добавки М.: Арт-Бизнес-Центр. 489 с.