Выбор биодобавок

**Сегодня биологически активные добавки это проверенный способ поддерживать тело и дух в форме. Однако существуют некоторые негативные стереотипы из прошлого, которые часто останавливают желающих попробовать БАДы.**

Что же следует знать, выбирая биологически активные добавки, чтобы достичь ожидаемого и не горевать потом о впустую потраченных деньгах?

Во-первых, качественные биологически активные добавки обязательно должны быть зарегистрированы в Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека РФ. Такие БАДы имеют свидетельство о государственной регистрации.

Во-вторых, номер свидетельства о государственной регистрации и время его выдачи производитель должен разместить на упаковке с биологически активной добавкой, чтобы вы в любой момент могли увидеть и прочитать эту информацию.

В-третьих, номер свидетельства и вся информация о добавке должны быть в базе государственного реестра на сайте http//fp.crc.ru/gosregfr/.

В-четвертых, информация на этикетке БАД должна в обязательном порядке содержать наименование, товарный знак, состав и потребительские свойства, вес, указания, противопоказания, срок годности и прочую важную информацию.

В-пятых, на упаковке должны быть указаны телефон и адрес изготовителя.

Также необходимо понимать, что БАДы это не лекарства, а профилактические средства. Они предназначены для того, чтобы восполнять рацион недостаточными вашему организму веществами. Биологически активные добавки могут лишь несколько ускорить процесс выздоровления, либо снизить побочный эффект лекарственных препаратов.

Лекарственные препараты можно применять только какой-то определенный промежуток времени, а биологически активные добавки, в условиях нашей экологии, необходимы всегда. На упаковках БАДов не должны встречаться такие слова, как «лечит». Они предназначены только для помощи в лечении. Также с осторожностью следует покупать БАДы для похудения.

Особое внимание при выборе биологически активной добавки обратите на состав. В них не должно содержаться никаких запрещенных растений из списка регламентированного государством. Посмотрите в составе количество активных ингредиентов, достаточное количество которых вам подскажут нормы употребления, также регламентированные государством.