**Как правильно выбрать БАДы?**

К сожалению россияне потребляют избыточное количество жиров животного происхождения и легко усвояемых углеводов, и в то же время для большинства населения рацион питания существенно дефицитен в отношении полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6), пищевых волокон (пектин, камеди слизи, целлюлоза и др.), витаминов, витаминоподобных веществ природного происхождения (L-карнитин, убихинон, холин, метилметионинсульфоний, липоевая кислота и др.), микро- и макроэлементов (кальций, йод, железо, селен, цинк и др.).

Современному человеку сложно обеспечить потребности своего организма всеми необходимыми пищевыми и биологически активными компонентами за счет традиционного питания.

Поэтому население часто останавливает свой выбор на биологически активных добавках к пище (далее ‒ БАД).

В соответствии с действующим законодательством БАДы ‒ природные и (или) идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевой продукции.

БАДы созданы как дополнение к пище и основная их задача ‒ восполнить нехватку каких-либо элементов. БАДы отнесены к специализированной пищевой продукции, подлежащей государственной регистрации.

Государственную регистрацию БАД осуществляет Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Сведения о государственной регистрации БАД вносятся в единый Реестр свидетельств о государственной регистрации, являются общедоступными и размещаются на обновляемом специализированном поисковом сервере в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресам: http://www.eurasiancommission.org/ и http://fp.crc.ru (российская часть).

Покупая БАД, в т.ч. через интернет в первую очередь необходимо обратить внимание на маркировку: она должна быть на русском языке, содержать сведения об изготовителе (продавце), о составе, количестве, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, рекомендациях по использованию, показателях пищевой ценности.

Чтобы быть уверенным в безопасности БАД, потребитель имеет право потребовать товаросопроводительные документы, свидетельство о государственной регистрации интересующего его БАД. При этом, информация о товаре и изготовителе, указанная на потребительской упаковке (листке-вкладыше), должна соответствовать информации, указанной в свидетельстве о государственной регистрации.

Действующим законодательством утверждены правила маркировки БАД. С 1 октября 2023 года производители, импортеры и розничные продавцы БАД должны наносить на свою продукцию средства идентификации Data Matrix, а также передавать сведения о нанесении средств идентификации и вводе в оборот в систему маркировки Честный Знак.

Потребитель может самостоятельно проверить подлинность БАД с помощью мобильного приложения Честный ЗНАК и получить всю необходимую информацию. Наличие сведений о БАД в Честном знаке свидетельствует о законности нахождения продукции в обороте и наличии разрешительных документов.

Важно знать, что БАД к пище не являются лекарственными средствами и не могут вылечить болезнь или заменить то или иное лекарственное средство. Перед покупкой обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Данные рекомендации помогут Вам сделать правильный выбор!