



## Aktuali mėnesio tema: Kas yra maistas ir kas yra vaistas?

Kodėl iškeliame tokį retorinį klausimą? Nes tokią temą padiktavo pati visuomenė ir joje vykstantys procesai, kurie, žiūrint specialisto akimis, reikalauja skubaus "gydymo". Žinome, kad informacija – galingas ginklas. Tiek gerą, tiek blogą prasmę. O reklama? Ypač TV? Sutiksime, kad ko gero dar didesnis.

Visuomenės sveikatos magistrė Jovita Margienė

### Pradėsime "iš toliau". Kas yra brangiausias turtas?

Dažnas atsakymas būtų – sveikata. O kada ji tampa žmogui tokia svarbi – tada, kai jis arba artimiausi jam žmonės sveikatą praranda. Ir vaistai – tai vienas iš ligų gydymo instrumentų.

Pvz. Pamatėte per populiarią laidą gydytojo reklamuojamą "preparatą", kuris toks jau geras ir efektyvus, kad po laidos vienas tikslas – tiesiu taikymu į vaistinę "šitų vaistų" pirkti. Baisiausia yra tai, kad tai iš tikrųjų yra ne vaistai, o medicininės paskirties produktai, arba kitaip "liaudyje" vadinami vitaminai ar maisto papildai, kurie nepasižymi gydomuoju poveikiu. O dar baisiau, kad gydytojas kalba apie juos kaip apie vaistus, vadindamas juos natūraliais preparatais ir rekomenduodamas gydyti sąnario ligas vietoj įprastų cheminių vaistų. Žmogus, nežinodamas ir nesigilindamas (juk gydytojas reklamavo, populiarį sveikatos laidą) tiesiu taikymu į vaistinę šitų natūralių preparatų pirkti. Taigi, ar tai tas pats? Jokiais būdais! O kas yra daugumos visuomenės galvoje, ypač vyresnio amžiaus žmonių? Gydytojas sakė, vadinasi vaistais, tikrai išgysiu.

Galvose yra "rūkas". Galbūt tai kam nors naudinga? O gal tiesiog tai ne itin svarbu ir nereikalauja išaiškinimo?

Dabar grįžtu prie pradžioje minėto visuomenėje vykstančio proceso. Maišaties. Padėsime tai išaiškinti.

Taigi, kas yra maisto papildai ir medicininės paskirties produktai?

### Pirmiausia apibrėžimai.

Medicininės paskirties produktai yra farmacinę formą turintis maisto produktas, kurio sudėtyje yra biologiškai aktyvių medžiagų, nulemiančių jo poveikį fiziologinėms žmogaus organizmo funkcijoms, nustatytą klinikiniais tyrimais ir (arba) pagrįstą bibliografiniais duomenimis, ir kuris skirtas

organizmui, jo sistemoms ar organams stiprinti, jų veiklai palaikyti. Maisto papildas – tai maisto produktas, skirtas papildyti įprastą maisto racioną, kuris vienas arba derinyje su kitomis medžiagomis yra koncentruotas maistinių ar kitų medžiagų šaltinis, turintis mitybinį ar fiziologinį poveikį. Vadinasi, medicininės paskirties produktai, kaip ir maisto papildai (toliau tekste trumpinsime ir abi sąvokas apjungsime į maisto papildus) yra maistinės (o ne vaistinės medžiagos) ir jos nepasižymi išreikštu farmakologiniu aktyvumu, t.y. neskirtos gydymui. Vadinasi, kam gali būti naudojamas TV matytas "preparatas", jeigu tai ne vaistas? "Kad sąnariai būtų lankstūs" – teigia tekstas. O tai reiškia, kad jeigu norime ilgiau turėti sveikus sąnarius – vartokime maistines medžiagas, kurios juos stiprina ir ilgiau išlaiko sveikus. Bet tai ne vaistas išgydyti sąnario ligas.

### Ar reikia vartoti ir kada maisto papildus?

Vitaminai ir mineralinės medžiagos yra maisto sudėtinė dalis. Šių medžiagų, kurios gaunamos su maistu, poreikiai yra labai individualūs. Del dabartinio gyvenimo tempo, aktyvios darbinės veiklos retas kuris iš mūsų galėtų pasigirti taisyklinga ir visaverčia mityba - dažniausiai maitinamės netinkamai, todėl su maistu gauname nepakankamai maistingųjų medžiagų. Vitaminų ir mineralinių medžiagų poreikis gali būti padidėjęs dėl organizmo bendros sveikatos būklės, lėtinių ligų, fizinio aktyvumo, mitybos, aplinkos ir kitų faktorių įtakos. Todėl tam, kad ilgiau išlikti sveikiems, rekomenduojama papildyti mitybą vitaminais ir maisto papildais.

### "VITAMINŲ PASAULIS" už teisingą maisto papildų vartojimą.

Viena svarbi Hipokrato taisyklė yra: "Jūsų maistas turi būti vaistas ir jūsų vaistas turi būti maistas".



VITAMINŲ  
PASAULIO

.... ŽINIOS ....

E L E K T R O N I N I S M Ė N E S I N I S B I U L E T E N I S

Nr.3

[www.vitamin.lt](http://www.vitamin.lt)

2006 vasaris/kovas

Taigi, atsižvelgdami į savo mitybos būklę, bendrą savijautą, gyvenimo būdą ir kitus kriterijus, pasirinkite papildomai vartoti maisto papildų. O padėti Jums gali ne tik vaistininkai, bet ir kiti medicinos darbuotojai: dietologai, mitybos specialistai, šeimos gydytojai. O galite tuo pasirūpinti ir pats. Tai ne vaistai. Tai įvertinę, suprasite šių produktų svarbą ir paskirtį. Būkite madingai sveikas! Rūpinkitės savo sveikata būdami sveiki! To linki „VITAMINŲ PASAULIO“ darbuotojai.

Ir pabaigai – maisto papildai – tai ne vaistas ir ne maistas ar maisto pakaitalas. Tai produktai, kurių pagalba organizmas gauna papildomą koncentruotą maistingųjų medžiagų mišinį, tokiu būdu stiprindamas savo organizmą ir padėdamas jam kuo ilgiau išlikti sveikam. „VITAMINŲ PASAULIS“ informuoja visuomenę ir skatina teisingą maisto papildų ir vitaminų vartojimą.

Savo nuomonę rašykite adresu: [info@vitamin.lt](mailto:info@vitamin.lt)

Rubrika „PLAČIAU APIE“ Ženšenis: skaitykite VITAMINŲ PASAULIO ŽINIŲ PRIEDAS Nr.4.

**NAUJIENOS: BALANDŽIO MĖNESĮ ATIDAROME NAUJĄ PARDUOTUVĘ VILNIUJE, PREKYBOS CENTRE „MANDARINAS“, ATEITIES G. 91**

Daugiau informacijos: [www.vitamin.lt](http://www.vitamin.lt) arba parduotuvėje Šeimyniškių g. 1A, Vilnius.

Kitame numeryje skaitykite:

Kur ieškoti ramybės arba nuvarytus arklius nušauna J

Rubrika „PLAČIAU APIE“ „antistresantai“ .

**Biuletenio partneris: žurnalas „Medicina ir dar kai kas visiems“**

U A B „ V i t a m i n ų i n s t i t u t a s “

Šeimyniškių g. 1A LT-09312 Vilnius LIETUVA [info@vitamin.lt](mailto:info@vitamin.lt) [www.vitamin.lt](http://www.vitamin.lt) Tel.: (8~5) 263 61 37 Faks.: (8~5) 263 61 37

Už laiško turinį įmonė neatsako. Mes gerbiame Jūsų privatumą. Jeigu nenorite gauti mūsų naujienų elektroniniu paštu, tiesiog peradresuokite šį laišką mums atgal, laukelyje SUBJECT įrašydami: „Nesiųsti“