Как уменьшить риски при приеме БАД

Советы врача по спортивной медицине Кузнецовой Т.А:

- Принимайте их по рекомендации специалиста!
- Избегайте БАД, которые «увеличивают мышечную массу», «снижают вес», «повышают потенцию» или являются «энергетиками»!
- БАДы из этих групп наиболее часто содержат запрещенные ингредиенты
- Не приобретайте БАД, содержащие ингредиенты, названия которых заканчиваются на –ol, -diol или -stene, или вещества, наименования которых состоят из большого количества цифр!
- Такие окончания могут свидетельствовать о наличии в составе БАД стероидов, стимуляторов, пептидов и других запрещенных в спорте субстанций.
- Избегайте БАД, которые рекламируются как средства лечения и профилактики заболеваний!
- БАД не проходят необходимые клинические испытания, чтобы доказать эффективность при лечении или профилактике заболеваний.
- Избегайте БАД, в составе которых много ингредиентов или компоненты вам неизвестны!
- Чем больше ингредиентов, тем выше риск ошибок во время производственного процесса, а также негативных последствий для здоровья и карьеры.
- Остерегайтесь БАД, содержащие «секретные» ингредиенты или «патентованные смеси»!
- Помните о возможных рисках!
- Применение БАД может привести к нарушению антидопинговых правил или навредить здоровью. Не проверяйте эти риски на себе. Консультируйтесь со специалистом и принимайте БАД осознанно!

Заведующий отделением по спортивной медицине Кузнецова Татьяна Анатольевна