

Техническое задание

Сайт: *apteka.net.ua*

Цель: *написание продающих SEO текстов для описания категории.*

Уникальность: *не менее 95% text.ru*

Чистота и читаемость: *не менее 8 по <https://glvrd.ru/>.*

Проверка текста: *вода до 14, заспамленность до 50 - text.ru*

Объем статьи: *5000 символов без пробелов (нужно стараться уложиться в этот объем, отклонение +-200 символов)*

<https://apteka.net.ua/ru/vitaminy-i-bady>

Решение:

Витамины и БАДы

Получать требуемую дозу минералов помогают **БАДы**, ведь обеспечить человеческий организм необходимыми для правильного функционирования всеми органическими соединениями сложно. Источниками магния, цинка, калия, vitamins A, B или D групп являются сезонные фрукты, овощи, растительные белки, рыба. Однако не у каждого человека получается восполнить дефицит только за счет рациона. **Биологически активные добавки** дают возможность избежать долговременного авитаминоза, сводя к минимуму риск появления осложнений.

Что такое **витамины**

Это группа органических химических **веществ** с разнообразной структурой. Так как человек их не синтезирует в достаточном количестве, такие комплексы необходимо поставлять с пищей или в виде биологически активных добавок. Дело в том, что часто причиной дефицита является неправильно сбалансированное питание. Однако бывают случаи, когда недостаток веществ вызван нарушениями протекания физиологических процессов, чаще эмоциональной основы — депрессии, переживания, нервные срывы.

Не рекомендуется принимать витаминные композиции «на всякий случай».

Биологически активные добавки должны быть ответом на потребности организма. Если причиной нехватки стало неверно сбалансированное питание, достаточно изменить меню и ввести продукты, богатые микроэлементами. Последние участвуют во всех функциях систем органов, поэтому столь важно скорректировать пищевое поведение. Каждая группа отвечает за разные процессы.

Витамин А улучшает внешний вид кожи: ускоряет обновление эпидермиса и снижает потерю влаги. Купив в **аптеке** вещество и используя его по инструкции, можно устранить мелкие морщины и обесцвечивание кожного покрова. Комплекс Е, напротив, является антиоксидантом, который замедляет процесс старения. Он помогает укрепить иммунитет и снизить уровень холестерина в крови.

Витамины группы В отвечают за правильное развитие в детском возрасте, психическую уравновешенность. Например, В1 оказывает положительное влияние на нервную систему, В2 позитивно влияет на скорость метаболизма, В12 ответственный за правильное функционирование нервной системы и выработку эритроцитов.

Что такое БАДы

Биодобавки или БАДы предназначены для дополнения рациона и отличаются от продуктов питания. Они в обязательном порядке включают минералы, аминокислоты, пробиотики. БАДы помогают улучшить или сохранить общее состояние здоровья, удовлетворив ежедневные потребности в питательных соединениях.

Группы БАДов и их виды:

- биологически активные добавки, содержащие витаминно-минеральные комплексы. Они предназначены для восполнения нехватки этих соединений. Недостаток любого из них может привести к негативным физиологическим или морфологическим изменениям;
- БАДы, содержащие растительные ингредиенты и экстракты. Их действие заключается в повышении иммунных сил и усилении работы отдельных органов. Эффективность этого типа пищевых добавок связана с наличием в них определенных активных соединений (флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества);
- биологически активные добавки, содержащие жирные кислоты. Предназначены для обеспечения человека дефицитными омега-3 (n-3). Данная группа проявляет противовоспалительные, антиаритмические, антиагрегационные и антигипертензивные свойства, положительно влияет на липидный профиль. Это выражается повышением уровня полезного холестерина ЛПВП и снижением числа триглицеридов в сыворотке крови;
- БАДы, содержащие пищевые волокна. Растительная клетчатка является ценным ингредиентом многих диетических продуктов. Она относится к группе углеводов, которые не перевариваются и не всасываются в желудочно-кишечном тракте;
- БАДы, воздействующие на отдельные системы и органы. Отвечают за процесс похудения, влияют на опорно-двигательный аппарат, улучшают концентрацию внимания и жизненный тонус, замедляют процессы старения, снижают риск остеопороза, помогают нарастить мышечную массу.

Прежде чем **купить биологически активные добавки**, запишитесь на консультацию к врачу, диетологу или фармацевту.

Показания для приема витаминов и БАДов

Сбалансированное, разнообразное питание способно удовлетворить потребности организма во всех необходимых веществах. Однако **витамины и БАДы** рекомендуется принимать людям, которые страдают от определенных заболеваний или принадлежат

к группам риска дефицита минералов. В такой ситуации перед началом употребления добавок стоит проконсультироваться с врачом, который назначит анализ крови.

Принимают витамины и БАДы женщины, планирующие беременность, беременные и кормящие, веганы и вегетарианцы, соблюдающие безглютеновую диету, люди с непереносимостью лактозы, с ревматическими заболеваниями или псориазом, больные заболеванием Крона. Биологически активные добавки в каждом конкретном случае подбирает врач с учетом особенностей и формы выпуска вещества.

Классификация витаминов и БАДов по форме производства:

- гель;
- драже;
- капсулы;
- капли;
- мазь;
- пастилки;
- раствор;
- спрей;
- суспензия;
- таблетки.

Важно понимать, что биологически активные добавки и витамины не являются лекарствами или фармацевтическими препаратами. Они не предназначены для лечения болезней.

Купить БАДы и витамины в аптеке «Бажаємо здоров'я»

В онлайн каталоге аптеки «Бажаємо здоров'я» посетители найдут виды витаминно-минеральных веществ широкого спектра действия, быстро восполняющие дефицит микроэлементов в организме. Купить БАДы в Украине мы предлагаем по выгодным ценам. Доставка осуществляется в любое отделение аптеки.

Если есть вопросы, звоните по указанным номерам телефона на сайте: 0800500512 или 0735500512. Помните, самолечение чревато непоправимыми последствиями для здоровья!

Источники:

- <https://www.fda.gov/food/information-consumers-using-dietary-supplements/question-s-and-answers-dietary-supplements>
- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-Consumer/#:~:text=Dietary%20supplements%20come%20in%20a,%2C%20probiotics%2C%20and%20fish%20oils>
- https://www.researchgate.net/publication/343843720_Dietary_Supplements_Types_Health_Benefits_Industry_and_Regulation
- https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-42319-3_3

<https://text.ru/antiplagiat/62eb893496814>

есть почтовое отделение.

Если есть вопросы, смело звоните по указанному телефону на сайте: 0800500512 или 0735500512. Помните, самолечение чревато последствиями для здоровья!

8 баллов из 10
по шкале Главреда

59 предложений
667 слов, 5540 знаков

75 стоп-слов. Основные проблемы: канцелярская
необъективная оценка фичеризм неопределенность