Хранителните добавки са продукти, които се консумират през устата и предоставят допълнителни хранителни вещества, които обикновено се приемат чрез храната. Те могат да включват витамини, минерали, билки, ензими, аминокиселини и други съставки. Целта на хранителните добавки е да допълват храненето и да подпомагат здравословния начин на живот.

Някои хора използват хранителни добавки за да попълнят липсващите хранителни вещества в техните диети, особено ако те са на диета или имат специфични здравословни изисквания. Други хора използват хранителни добавки за да подпомогнат определени аспекти на здравето си, като например укрепване на имунната система, подпомагане на сърдечното здраве или намаляване на възпаленията.

Хранителните добавки могат да имат различни ползи за здравето, особено когато се използват правилно и в подходящи дози. Ето някои от потенциалните ползи от тях:

1. **Допълване на липсващи хранителни вещества:** Хранителните добавки могат да помогнат за попълване на липсващи витамини, минерали или други хранителни вещества в диетата, което може да се случи поради лоши хранителни навици, специфични диети, алергии или други причини.
2. **Подпомагане на здравословни функции:** Някои хранителни добавки, като например антиоксидантите, могат да помогнат за защита на клетките от свободните радикали и така да подпомогнат здравословните функции на организма.
3. **Подпомагане на специфични здравни проблеми:** Някои хранителни добавки са свързани с подпомагане на определени здравни проблеми или състояния, като например подпомагане на сърдечното здраве, намаляване на възпаленията или подпомагане на здравето на костите.
4. **Подпомагане на фитнес цели:** За активни хора, които се занимават със спорт или фитнес, хранителните добавки могат да помогнат за подпомагане на енергията, възстановяването след тренировка и изграждането на мускулна маса.

Важно е обаче да се има предвид, че взимането на хранителни добавки не трябва да замества разнообразната и балансирана диета. Винаги е добре да се консултираш с лекар или диетолог, преди да започнеш да приемаш хранителни добавки, особено ако имаш здравословни проблеми или приемаш лекарства, тъй като те могат да взаимодействат с други съставки.