

Өвчин үүсгэгч нян, бактер, шимэгч, мөөгөнцөрөөс өөрийн эд эсийг хамгаалж байхаас гадна гадаад дотоод орчны нөлөөгөөр биеийн дотоодод үүсдэг чөлөөт радикалаас бие организмага хамгаалж чадах нь чухал юм.

Биеийн дотоод үйл явц болон гадаад орчны нөлөөгөөр хүний биед өдөр тутам чөлөөт радикалууд үүсч байдаг өөрөөр хэлбэл хавдар болон хорт хавдрын эсүүд биеийн дотоодод бий болж байдаг. Чөлөөт радикал нь цэнэггүй, чөлөөт электронтой олон атомт хэсгүүд юм. Өөрөөр хэлбэл олон химийн урвалуудын завсарын бүтээгдэхүүн юм. Чөлөөт радикал нь бидний эрүүл мэндийн аюултай дайснаудын нэг юм. Тэд хаа сайгүй бидний хоол хүнсэнд, амьсгалж байгаа агаарт, байдаг бөгөөд бие махбодийн үйл ажиллагааны явцад эс болгонд үүсч байдаг. Чөлөөт радикалууд нь маш хэргийг довтлон бүтэн атомаас электроныг авч тэднийг чөлөөт радикал болгон хувиргаж хүний бие махбодийн амьд эсүүдийг хөнөөдөг гинжин урвал бий болгодог. Мөн түүнчлэн тойрон хүрээлж байгаа орчны зарим хүчин зүйлүүд бие махбодид илүүдэл чөлөөт радикалуудыг үүсгэдэг Ж- нь: тамхи татах, агаар усны бохирдол, нарны гэрэл, цацраг идэвхит бодисын нөлөө, богино долгионы зууханд хийсэн хоол, хэт их дулааны боловсруулалтанд орсон хүнс, олон дахин халаасан тос, архи гэх мэтчилэн... Ялангуяа ахуйн хэрэглээний химийн бодисууд, Эдгээр гинжин урвалуудын үйлчилгээгээр чөлөөт радикалын тоо маш ихээр нэмэгддэг. Эрдэмтэд бие махбодийн 3 триллион эс болгон өдөр бүр чөлөөт радикалийн хэдэн мянган довтолгоонд өртөж байдаг ба бие махбодийн дархлаа тэдгээрээс хамгаалах хүртэл энэ довтолгоон үргэлжилж, хэрвээ тэднийг хяналтгүй байлгавал чөлөөт радикал өөрийн хортой үйл ажиллагаагаа тэднийг зогсоотол үргэлжлүүлдэг. Гэвч байгаль дээр хамгаалах бодис исэл эсэргүүцэгч байдаг нь аз завшаан юм. Чөлөөт радикалуудын оролцоотой гинжин урвал нь маш олон төрлийн өвчнүүдийн шалтгаан болдог. Ж нь: чихрийн шижин, судасны хатуурал, зүрх судасны өвчлөлүүд, тархины цусан хангамжийн өөрчлөлтүүд, венийн судасны өргөсөл, астма, ревматоидный артрит, Альцгеймерийн өвчин, катаракт, үрчлээ үүсэх гэх мэт. Чөлөөт радикалын сөрөг үйлчилгээ нь бие махбодийг түргэн хөгшрөөж, хүчил шүлтгийн тэнцвэрийг алдагдуулж чухал эрхтэн, тогтолцоонуудын үрэвслийн процессийг өдөөж байдаг. Чөлөөт радикал нь мутагений шинжийг агуулан удамын мэдээллийг өөрчлөх, мөн хорт хавдрыг үүсгэх чадвартай. Чөлөөт радикалын бас нэг зорилго нь ДНК бөгөөд тэдгээрээс эс гэмтэж устаж байдаг. Эрүүл бие махбодь чөлөөт радикалтай өөрөө тэмцэж чадна. Харин бие махбодийн хамгаалах чадвар, өөрөөр хэлбэл биеийн дархлаа суларсан бол чөлөөт радикалийн дайралтыг саармагжуулж чаддаггүй ба энэ тохиолдолд тусламж хэрэгтэй юм. Энэ тусламжийг бид байгалийн хувьсалын дүнд бий болсон исэл эсэргүүцэгчдээс л авна. Шведүүд 20 жилийн турш хүн амаа селенжүүлэх программ хэрэгжүүлж үүний үр дүнд дундаж наслалтыг 10 жилээр уртасгаж чадсан байдаг. Селенжүүлэх хөтөлбөрт хамрагдсан хүмүүсийн дунд судалгаа хийхэд хорт хавдраар өвчлөгсөдийн тоо 65%-р буурсан гайхамшигтай дүн гарсан байдаг. Селен нь хорт хавдраас урьдчилан сэргийлэх исэл эсэргүүцэгчдийн нэг юм.

Эрүүл хүнд өдөрт хорт хавдрыг үүсгэгч олон зуун эс үүсч байдаг ч хүний дархлаа хэвийн бол тэдгээрийг устгаад байж чаддаг. Нас ахих тусам энэ үйл явц нэмэгдэж, чөлөөт радикалыг саармагжуулах чадвар буурах хандлагад ордог.

Улаанбаатар хотод амьдарч байгаа хүн нэг удаа амьсгалахдаа 1000-аад төрлийн хортой бодисоор амьсгалдаг гэсэн тооцоо судалгаа байдаг. Өндөр хөгжилтэй орнуудын хүн амд улсын бодлогоор нийгмийн чанартай арга хэмжээнүүдийг дээрхи Швед улсын жишгээр тогтмол авч хэрэгжүүлж байдаг бол манай улс хараахан ийм хэмжээнд хүрээгүй байна.

Байдал нэгэнт ийм байгаа учраас хувь хүн та бид өөрсдийн эрүүл мэндийг хадгалах хамгаалах асуудалд анхаарч зөв хооллож, эд эсийн хэвийн үйл ажиллагаагаа хангахын зэрэгцээ гадна дотнын хорт нөлөөллөөс үүсэх биеийн исэлдэлтийн эсрэг арга хэмжээг авч, байгалийн гаралтай исэл эсэргүүцэгчдийг хэрэглэн чөлөөт радикалаас биеэ хамгаалж, биеийн дархлаагаа өргөж байх шаардлага урган гарч байна. Нэн ялангуяа 35-с дээш насныхан энэ асуудалд анхаарах нь чухал юм.

Байгалийн өгөөж хомсдон хүмүүсийн хэрэглээ дандаа үйлдвэржсэн, супермаркетийн хүнс болчихоод байгаа энэ цаг үед цусны өвчин, ясны сийрэгжилт, чихрийн шижин, хорт хавдрын өвчлөлүүдэд насны ялгаа гарахаа байж хүүхэд залуус маань эдгээр өвнөөр өвчлөх болсон байгаа нь тун харамсалтай юм. Исэл эсэргүүцэгч бүтээгдэхүүний талаар Бие махбодийг хамгаалах, хөгшрөлтийг зогсоох цэсээс та дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах болно.

## **Coral Club Mongolia**

Бие организмаа өвчин үүсгэгчдээс хамгаалж сурах

---