



Что такое свободные радикалы?

Часто ли вы изучаете состав косметических средств, которые покупаете? Если да, тогда вам известно, что каждый профессиональный косметический продукт (например, Janssen (Янссен) в обязательном порядке содержит такой компонент, как антиоксиданты. Большинство женщин также осведомлены, что действие антиоксидантов направлено на борьбу со свободными радикалами. Но все ли из нас точно знают, что такое радикалы и почему они свободные? Давайте попробуем разобраться.

Свободный радикал представляет собой атом или несколько атомов как минимум с одним непарным электроном. По законам химии, любой непарный электрон имеет свойство соединяться с другими атомами или молекулами. Таким образом, в организме происходит нежелательная химическая реакция, разрушающая клетки.

В здоровом организме обычно присутствуют свободные радикалы в небольших количествах. Это нормальная ситуация, как и присутствие небольшого количества бактерий. Организм способен самостоятельно их контролировать и обращать их действие в свою пользу: например некоторые из свободных радикалов продуцируются иммунной системой человека и помогают в борьбе с вирусами. Другие — производят необходимые гормоны и ферменты, третьи — работают над выработкой энергии. Но как понять, что свободных радикалов в вашем организме слишком много?

Возникновению свободных радикалов способствуют такие факторы, как радиационное облучение, интенсивная инсоляция, загрязнение окружающей среды, курение, несбалансированное питание — слишком жирная или сладкая пища. К сожалению, окружающая среда сейчас загрязнена настолько, что, пожалуй, в современном мегаполисе нельзя найти человека, в организме которого сохранился бы природный баланс свободных радикалов. Более того, образовавшиеся в организме свободные радикалы, стимулируют образование сходных элементов в еще большем количестве. В первую очередь мы видим это по изменению состояния кожи (она высыхает, появляются морщинки, кожа становится бледной), а также волос и ногтей. Если свободные радикалы наличествуют в организме в опасно большом количестве, они могут нарушить структуру белков, разрушить иммунную систему и вызвать даже рак или сердечную недостаточность.

В условиях нормальной экологии человеческий организм сам работает над сохранением баланса свободных радикалов, естественным путем образуя антиоксиданты. Однако в настоящее время этого недостаточно. Диетологи советуют ввести в ежедневный рацион продукты, богатые природными антиоксидантами: витаминами А, В, С, Е, а также микроэлементами (селен, цинк). Антиоксидантов много в свежих фруктах и овощах,

красном мясе и печени, орехах, зерновых, растительных маслах, рыбе, молочных продуктах.

Но не следует забывать о том, что важно не только обеспечить подпитку организма изнутри, но и помочь коже защититься снаружи, ведь кожа открыта солнцу, ветру и пыли, поэтому получает самую большую порцию отрицательного внешнего воздействия. Именно поэтому **профессиональная косметика** и содержит антиоксиданты — «скорую помощь» для нашей кожи. Внимательно читайте состав на баночках с косметикой, выбирайте средства с высоким содержанием антиоксидантов, и пусть ваша кожа будет здоровой.

Опубликовано: <http://sovetidliatebja.ru/krasota/2418-что-такое-свободные-радикалы.html>

Вопросы и заказы присылайте на hello@azcontent.ru