



Hastalıkların İlk Sinyali Oksidatif Stres!

Serbest radikaller (Oksidanlar) vücudumuzda besinlerin oksijen kullanarak enerjiye çevrilmesi sırasında oluşan metabolik yan ürünlerdir. Serbest radikaller (reaktif oksijen türleri) kararsız bir yapıdadırlar ve kararlı hale gelmek için hücrelere saldırarak hasar oluştururlar. Antioksidanlar ise serbest radikalleri etkisiz hale getirerek hücreleri bu hasarlardan korurlar. Serbest radikaller ve antioksidanlar vücutta dengede olmalıdır ki, antioksidanlar serbest radikalleri etkisiz hale getirebilsin. Eğer serbest radikal seviyesi, antioksidan seviyesine göre artar ise serbest radikaller hücrelerde oksidatif hasarlara yol açar ve bu duruma oksidatif stres denir.

Oksidatif stres bir hastalık değildir, ancak hastalığa yol açabilecek ya da hızlandıracak güçlü bir etkidir. Genellikle koruyucu sağlık önlemleri için önemli bir uyarandır; fakat tehlikeli olan oksidatif stresin herhangi bir semptomunun olmamasıdır. Bu durum tespit edilmez ve düzeltilmezse ciddi sağlık sorunlarına ve hastalıklara neden olabilir. Test yaptırmak için doktorunuza danışın.

