# **РЕФЕРАТ**

Тема: “Селен - протираковий антиоксидант”

Речовину, здатну знизити захворюваність на рак майже на 40% і зменшити смертність від нього на 50%, треба було б оголосити найбільшим проривом у медицині і роздавати людям по всьому світу. В кінці 1996 року в престижному “Журналі Американської Медичної Асоціації” були опубліковані результати дослідження дії селену при онкозахворюваннях. Але ця публікація супроводжувалась редакційним коментарем: “Не робіть поспішних висновків до проведення подальших досліджень”. Чому ж результати досліджень піддали сумніву?

Така реакція особливо дивна, якщо взяти до уваги послужний список селену. Видатні результати онкологічного дослідження просто підтверджують те, що вже відомо: селен є дуже сильним імуностимулюючим і канцеростатичним агентом, що має широкий спектр дії на наше здоров’я.

Немає іншого мінералу, який був би настільки важливим для наших анти окисних захисних механізмів. Коли немає селену, то немає глутатіон – пероксидази – сильного анти окисного ферменту. Відсутність селену залишає величезну пробоїну у нашій обороні від захворювань, пов’язаних з окисленням, в тому числі атеросклерозу, серцево-судинних захворювань, ревматоїдного артриту і катаракти. Крім цього, селен посилює імунний захист організму проти вірусів і інших патогенних агресорів, причому лабораторні експерименти показують помітні зміни таких елементів імунної системи, як білі кров’яні тільця, клітини – натуральні кілери, антитіла, макрофаги і інтерферон. Регулярний профілактичний прийом добавок селену, можливо, попереджує гепатит, герпес.

Добавки селену допомагають при наступних хворобах:

СНІД. Не виключено, що добавки селену допомагають утримувати вірус ВІЛ знижує вміст селену в інфікованій клітині доти, доки він не впаде нижче критичного рівня. Тоді клітина тріскає і вірус розмножується. Підтримання оптимального рівня селену не тільки поповнює ці втрати і зміцнює імунну систему. Селен діє подібно до деяких препаратів для лікування СНІД – він зв’язує речовину, зв’язану з вірусом СНІДу.

Виходячи з цього Герхард Шраузер – самий відомий спеціаліст по селену стверджує, що селен, можливо, є єдиною важливою біодобавкою для людей, інфікованих ВІЛ.

Популяційними дослідженнями твердо встановлено, що в тих регіонах, де високий вміст селену в грунті, значно нижчі показники захворюваності раком легень, прямої кишки, шийки матки і матки. Дослідження у Фінляндії показали, що у онкологічних хворих – чоловіків вміст селену в крові нижчий, ніж у здорових людей. Випадки лімфоми – різновиду раку, розповсюдження якого різко зростає – набагато частіше зустрічаються у людей з низьким рівнем селену у крові.

Перші дані про успіх селену в боротьбі з ранок принесло дослідження, що проводилося в Лінцзяні (Китай). Це було єдине дослідження, в якому використання додатків синтетичного бета-каротину дало сильний ефект, зменшивши захворюваність раком серед тридцяти тисяч чоловік. Але тільки в Лінцзяні досліджуваним давали селен по 50 мкг в день протягом 5 років.

Саме найуспішніше з усіх коли-небудь проведених досліджень по профілактиці раку було публіковано 25 грудня 1996 р. Воно тривало 10 років і проводилось при підтримці Національного Інституту Дослідження Раку: в експериментах прийняли участь 1312 добровольців. Протягом цього часу добровольцям щодня давали по 200 мкг селену (з дріжджів).

У тих, які приймали селен, було відзначено зниження смертності від трьох найбільш розповсюджених видів раку (легень, простати, товстої або прямої кишки) на 49%. Результати цього дослідження повинні змінити існуючі уявлення про профілактику раку і використання харчових добавок. Для оптимального захисту від раку нам необхідно більше селену, ніж може дати їжа. Добавки забезпечують дуже гарний і недорогий захист від цього захворювання – вбивці.

В якості важливого антиоксиданту селен виконує роль в попередженні серцевих захворювань. У людей з низьким рівнем селену в крові ризик ішемічної хвороби серця на 70% вищий порівняно з тим, у кого нормальний рівень селену в крові. Селен захищає серце не тільки як виробник глутатіон-пероксидази, яка сприяє підтриманню анти окисної активності, але й за рахунок зменшення вмісту в організмі таких отруйних металів, як кадмій, ртуть і свинець, що пошкоджують тканини серця.

Знижений вміст селену в крові відзначений також у хворих ревматоїдним артритом, бронхіальною астмою і іншими запальними захворюваннями.

Головний неоціненний вклад селену в підтриманні здоров’я зв’язаний з його властивістю ліквідувати загрозу від таких отруйних металів, як свинець, платина і ртуть. Він зв’язується з металами, роблячи їх інертними і нешкідливими. Прикладом є люди, що працюють з ртуттю у бувшій Югославії. Хоча на них впливають великі кількості цього металу, але завдяки втому, що місцеві грунти багаті селеном, їх раціон містить достатньо селену, що захищає від отруєння.

Немає достатньо простих способів визначення вмісту селену в їжі. Дві ділянки землі, що знаходяться за півкілометра одна від другої можуть різнитися за вмістом цього мінералу в тисячу разів. Інтенсивне землеробство, ерозія грунту і кислотні дощі вносять свій вклад в збіднення грунту селеном.

Тому до таблиць, в яких перераховується склад поживних речовин у різноманітних фруктах і овочах треба відноситися з деякою недовірою. Селен не потрібен для росту фруктів і овочів, м’ясо і інші білкові продукти теж не обов’язково його містять. Гарним джерелом селену теоретично повинні бути горіхи, яйця, м’ясо і цільнозернові продукти, дріжджі, часник, помідори. Низько білкова дієта ставить під загрозу постачання організму селеном, ще ж справедливо у відношенні використання великих кількостей очищених зерно продуктів, які повністю позбавлені селену.

Використання риб’ячого жиру і полі ненасичених рослинних олій – соняшникової, кукурудзяної і лляної – також може підвищувати потребу організму в селені.

Тому для підтримання здоров’я всім нам треба вживати харчові добавки з вмістом селену, які необхідні для здорового організму і для попередження захворювань.