

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Мерзімді ашығудың пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
04.03.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/150776/

Мерзімді ашығудың пайдасы

Серікқызы Гулнур

Аштық пен суық ауа - ұзақ өмір сүрудің кепілі» дейді жапондық ғалым Нагумо. Ашығу - генімізде сақталып қалған қалыпты құбылыс. Сіз біраз уақыт тамақ ішпеген кезде ағзаңызда біршама өзгерістер жүреді.

Адам сырттан тамақ қабылдамаған кезде, дене өзінің ішкі қорларын пайдалана бастайды. Яғни, ішкі (эндогендік) тамақтану жалғасады. Адам ағзасында зиянды заттарды жоюға жауапты төрт орган бар: ішек, бүйрек, өкпе және тері. Бұл органдар жақсы жұмыс істеуі үшін дененің жоғары әлеуеті, яғни энергетикалық мүмкіндіктері болуы керек. Осындайда Бенджаминнің «Аз тамақтаныңыз - ұзақ өмір сүріңіз» деген сөзі еске оралады. Ауру - сіздің ағзаңыздың улы заттарға толы екенін көрсетеді. Ал, ашығу арқылы сіз ағзаңызда жиналған уларды жоясыз. Сонымен, ашыққан кезде ағзада қандай өзгерістер жүреді?

1 Инсулин деңгейі өзгереді. Қандағы инсулин деңгейі айтарлықтай төмендейді, бұл дененің артық майдан арылуына әкеледі. Әрі, антиоксиданттық функцияны жақсартып, митохондрия санын көбейтеді және мидың жаңа жасушаларын өсіреді.

2 Ген экспрессиясы. Ұзақ өмір сүруге және аурудан қорғауға қатысатын бірнеше ген мен молекулада пайдалы өзгерістер жүреді. Негізінен, ашығудың пайдасы - гормондардың, жасуша функциясының және ген экспрессиясының өзгеруіне байланысты екенін түсінуіміз қажет.

3 Салмақ пен висцеральды майды жоғалтуға көмектеседі. Ғалымдардың зерттеулері бойынша, ашығу кезінде 2-10 апта ішінде 15-42% салмақ жоғалтуға болады.

4 Қант диабеті қаупін азайтады. Соңғы онжылдықта «II типті қант диабеті» өте кең таралған диагнозға айналды. Инсулинге төзімділікті төмендететін кез-келген нәрсе қандағы қантты төмендетуге және II типті қант диабетінен қорғауға көмектеседі. Ашығуға арналған зерттеулерге қатысқан адамдардың 2-10 апта ішінде қандағы қанты 3-6%-ға төмендеген.

5 Мидың жұмысын жақсартады. Ашыққан кезде мидағы метаболикалық функциялары

мен адамның есте сақтау қабілеті жақсарады. Көптеген жыл бұрын болған оқиғаларды, мекендерді, сөздерді, жағдайларды еске түсіре бастайды.

6 Қандағы адамның өсу гормонының деңгейі күрт көтерілуі мүмкін. Бұл гормонның жоғары деңгейі майдың жағылуына және бұлшықет массасының жоғарылауына ықпал етеді. Жасушаларды қалпына келтірудің маңызды процестері жүріп, жасушалардан қалдықтарды шығарады.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.