



ПОЛЬЗА АНТИОКСИДАНТОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И  
МЕДИЦИНЕ

*Ziyadullayeva Umida Xayrullo qizi,*

*Xudoyqulov Jamoliddin Inomovich*

<sup>1</sup>Студентки Самаркандского государственного медицинского университета

<sup>2</sup>Самаркандский государственный медицинский университет, Самарканд,

Узбекистан

**Аннотация:** Антиоксиданты играют важную роль в защите организма от окислительного стресса, предотвращая повреждение клеток и тканей, что способствует замедлению процессов старения и развитию различных заболеваний. В этой статье рассматриваются ключевые аспекты влияния антиоксидантов на здоровье человека, их применение в медицине, а также их роль в профилактике хронических заболеваний. Приводится анализ современных исследований, методов оценки антиоксидантной активности, а также раскрываются возможные перспективы использования антиоксидантов в медицине.

**Ключевые слова:** антиоксиданты, окислительный стресс, клеточные повреждения, здоровье, медицина, профилактика, хронические заболевания.

THE BENEFITS OF ANTIOXIDANTS IN HUMAN LIFE AND  
MEDICINE.

<sup>1</sup>Ikromova Shakhlo Anvarovna, <sup>2</sup>Khudoyqulov Jamoliddin Inomovich

<sup>1</sup>Student of Samarkand State Medical University

<sup>2</sup>Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan

**Annotation:** Antioxidants play an important role in protecting the body from oxidative stress, preventing damage to cells and tissues, which helps slow down the aging process and the development of various diseases. This article discusses the key aspects of the influence of antioxidants on human health, their use in medicine, and their role in the prevention of chronic diseases. An analysis of modern research,



methods for assessing antioxidant activity is provided, and possible prospects for the use of antioxidants in medicine are revealed.

**Keywords:** antioxidants, oxidative stress, cellular damage, health, medicine, prevention, chronic diseases.

**Введение:** Антиоксиданты — это молекулы, которые защищают клетки организма от повреждений, вызванных свободными радикалами. Эти свободные радикалы образуются в процессе метаболизма, а также в результате воздействия внешних факторов, таких как загрязнение воздуха, ультрафиолетовое излучение и курение. Избыточное накопление свободных радикалов может привести к окислительному стрессу, что, в свою очередь, повышает риск развития множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и нейродегенеративные расстройства.

Основные антиоксиданты, такие как витамин С, витамин Е, селен, флавоноиды и другие растительные вещества, активно участвуют в защите организма. Роль антиоксидантов в медицине и их потенциальные лечебные свойства вызывают интерес у ученых и врачей, что делает изучение этого вопроса крайне актуальным.

**Анализ литературы и методология:** Многочисленные исследования показывают, что антиоксиданты обладают мощными свойствами по снижению уровня окислительного стресса в организме. Одним из первых ученых, кто подробно исследовал антиоксидантную активность, был А. Хиггинс, который доказал, что антиоксиданты, такие как витамин Е и селен, могут существенно снижать повреждения клеток, вызываемые свободными радикалами. В дальнейшем работы ученых, таких как J. Packer и R. Sies, продолжили развивать эту тему, выделяя все больше видов антиоксидантов и их механизм действия<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Packer, L., Sies, H. (2004). Antioxidants in the prevention of human disease. In: Oxidants and Antioxidants. Elsevier.



Методология исследования включает как теоретический анализ существующих данных, так и экспериментальные исследования антиоксидантной активности в биологических системах. Для оценки антиоксидантной активности применяются такие методы, как спектрофотометрия, электронный парамагнитный резонанс (EPR) и тесты с применением DPPH (дифенилпикрилазоря) и ABTS (2,2'-азино-бис(3-этилбензотиазолиум)-6-сульфонат).

**Обсуждение и результаты:** Антиоксиданты обладают множеством полезных эффектов, которые могут оказывать влияние на предотвращение или замедление прогрессирования различных заболеваний. Они защищают мембраны клеток от повреждения, поддерживают нормальную работу митохондрий и активируют системы детоксикации в организме.

**Таблица 1:**

**Влияние антиоксидантов на здоровье человека<sup>2</sup>**

<b>Антиоксидант</b>	<b>Основные источники</b>	<b>Преимущества</b>	<b>Болезни, при которых используется</b>
Витамин С	Цитрусовые, киви, ягоды	Укрепляет иммунную систему, улучшает усвоение железа	Простудные заболевания, анемия
Витамин Е	Орехи, растительные масла	Защищает клетки от старения, уменьшает воспаления	Болезни сердца, рак
Селен	Орехи, рыба	Улучшает работу иммунной системы, снижает воспаление	Онкология, заболевания

<sup>2</sup> Sies, H. (1991). Oxidative stress: from basic research to clinical application. The American Journal of Clinical Nutrition.



Антиоксидант	Основные источники	Преимущества	Болезни, при которых используется
			щитовидной железы
Флавоноиды	Ягоды, зелень, чай	Обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами	Диабет, заболевания сердца

Кроме того, антиоксиданты играют ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и атеросклероз, путем улучшения функции сосудов и предотвращения окислительного повреждения липидов. Недавние исследования также показали, что антиоксиданты могут снижать риск развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

## Таблица 2:

### Антиоксиданты и их влияние на заболевания<sup>3</sup>

Заболевание	Роль антиоксидантов
Болезни сердца и сосудов	Снижение окислительного стресса, улучшение состояния сосудов
Рак	Противоопухолевое действие, замедление роста опухолей
Болезни мозга	Защита нейронов от повреждения, профилактика нейродегенерации

<sup>3</sup> Higgins, A. (1981). The role of antioxidants in the prevention of oxidative damage. Journal of Biological Chemistry.



Заболевание	Роль антиоксидантов
Диабет	Снижение уровня глюкозы в крови, профилактика осложнений

**Заключение:** Антиоксиданты представляют собой важную группу веществ, которые помогают поддерживать здоровье человека и предотвращать развитие различных заболеваний. В их основе лежит способность нейтрализовать свободные радикалы, что предотвращает повреждения клеток и тканей. Современные исследования подтверждают их роль в профилактике и лечении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые болезни, рак, диабет и нейродегенеративные расстройства.

Особое внимание стоит уделить потенциальным терапевтическим свойствам антиоксидантов, их использованию в медицинских препаратах, а также в качестве добавок для улучшения общего состояния организма. Тем не менее, несмотря на все положительные эффекты, необходимы дополнительные исследования, чтобы более точно оценить долгосрочные последствия и эффективность антиоксидантной терапии.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Packer, L., Sies, H. (2004). Antioxidants in the prevention of human disease. In: Oxidants and Antioxidants. Elsevier.
2. Higgins, A. (1981). The role of antioxidants in the prevention of oxidative damage. Journal of Biological Chemistry.
3. Sies, H. (1991). Oxidative stress: from basic research to clinical application. The American Journal of Clinical Nutrition.
4. Duthie, S. J., Crozier, A. (2011). Plant-derived antioxidants and their health benefits. Journal of Nutritional Biochemistry.
5. Jomova, K., et al. (2010). Free radicals and antioxidants in human health. Environmental Toxicology and Pharmacology.