

## ТАМЕКИ БУЗУУЧУ

Бардыгыбызга малым болгондой, организмде дайыма алмашуу процесстери өтүп турат. Дени соо адамда алар дайыма динамикалуу салмактуулукта болууда. Эгерде кандайдыр бир себептерден ушул салмактуулук ар кайсы органда же тканда бузулса – бул милдеттүү түрдө биохимиялык реакциялардын бурмаланышы менен коштолот. **Эгерде тышкы чөйрөнүн патологиялык агенттери организмге туруктуу, үзгүлтүксүз таасир берип турса, бузуулар өнөкөт мүнөзгө өтүп кетет.**

Активдүү да, пассивдүү да тамеки тартканда алмашуу процесстеринин бардык түрү жабыркайт: белоктук, углеводдук, майлуу, витаминдик, минералдык, синтез жана гормондордун продукциясында, генетикалык аппаратта да жагымсыз өзгөрүүлөр болот.

Тамеки тартуу бардык физиологиялык процесстерге, жашоого маанилүү биологиялык бирикмелердин синтезинде катышкан активдүү ферменттеринде өтө жаман таасир калтырат.

Никотиндин жана башка бир катар тамекинин курамында зат алмашуу (бөлүнүшү жана зыянсыздандырылышы) негизинен боордо – организмдин башкы биохимиялык «лабораториясында», ошондой эле канда, өпкөдө жана бөйрөктөрдө өтөт. Бардык ушул органдар тамеки заттары менен өнөкөт ууланганда иш жүгү көбөйөт. Мына ошондуктан ар кандай алмашуу процесстеринин деңгээли жана интенсивдүүлүгү төмөндөйт.

Гормондордун жана башка биологиялык түзүмдөрдүн синтезине катышкан маанилүү курулуш материалы – белоктордун алмашуусу жабыркайт. Тамекинин уулары организмден витаминдерди жөн гана жууп кетпестен, аларды активдүү бузат. Тамеки тартканда организмде аскорбин кислотасы – С витамини кыйла өлчөмдө бузулат, бул 4-сүрөттө көрсөтүлдү.

### Бир тартылган тамеки адамдын организмде 25 мг С витаминди жок кылат



**100 г лимондо 40 мг  
С витамини бар**

**С витаминдин**  
Жоготуусун толтуруу  
үчүн күнүгө 20 тамеки  
тарткан адам  
**1,3 кг лимон же  
1 кг апельсин жеп  
турушу керек.**



**100 г апельсинде 60 мг  
С витамини бар**

**4-сүрөт. 100 г лимондо жана апельсинде С витаминдин камтылышы**

Тамеки түтүнүндө камтылган уулуу заттар – цианиддер, В тобундагы витаминдерге олуттуу бузуу таасирин көрсөтөт (өзгөчө витамин В12). Тамекинин уулары өзүнүн таасирин өпкөгө жетээр замат көрсөтүп баштайт. **Витамин В12 камтылышы 20 эсеге, витамин В6 – 100 эсеге азаят.**

**Витаминдердин дефицити рак процесстердин өнүгүүсүнүн  
негизги себептеринин бири болуп саналат.**