



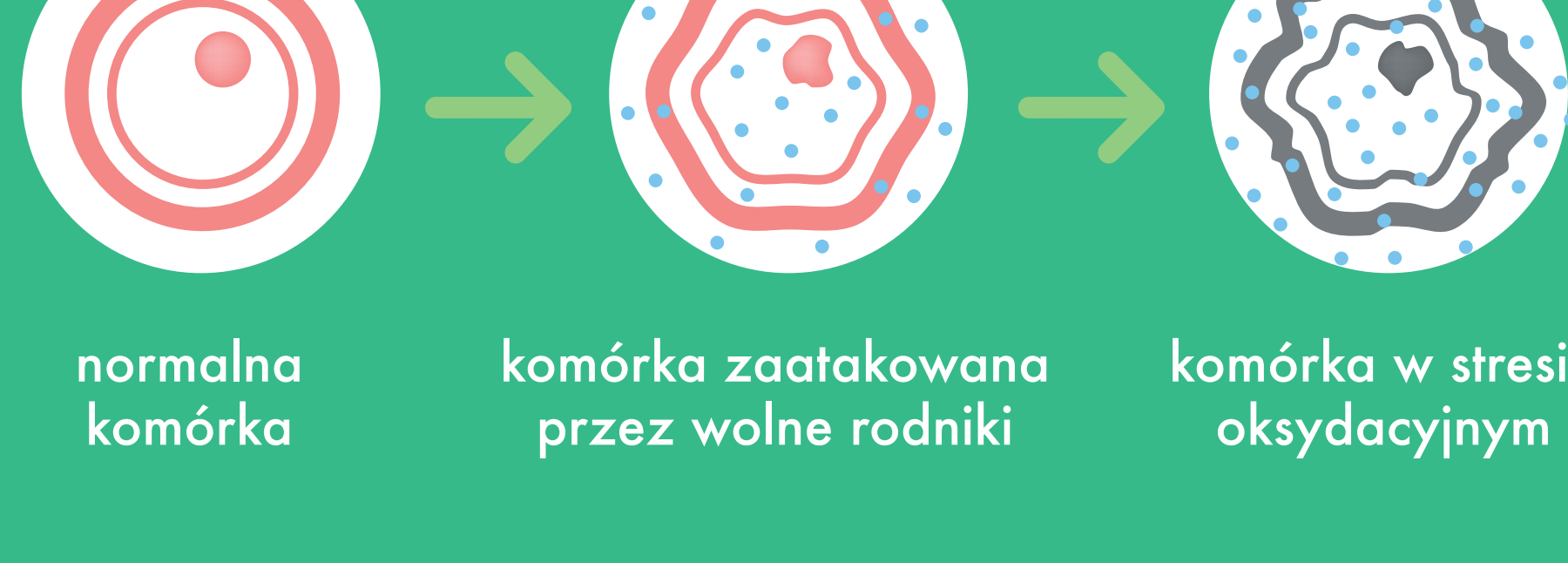
ANTYOKSYDANTY W DIECIE

ANTYOKSYDANTY = PRZECIWUTLENIACZE

- Produkuje je każda żywa komórka roślinna.
- Wpływają na wygląd roślin i chronią je przed działaniem różnych, negatywnych czynników.
- Kształtują atrakcyjność żywności poprzez barwę oraz nadają jej smak, np. cierpkość jagód.
- Chronią żywność przed szybkim psuciem i wydłużają przydatność do spożycia olejów.
- Odgrywają ważną rolę w profilaktyce choroby nowotworowej.
- Neutralizują działanie wolnych rodników w organizmie.

STRES OKSYDACYJNY

Podstawowym zadaniem antyoksydantów w organizmie człowieka jest jego ochrona przed stresem oksydacyjnym.



Stres oksydacyjny to taki stan organizmu, w którym dochodzi do zaburzenia równowagi pomiędzy wytwarzaniem wolnych rodników a ich neutralizacją przez przeciwutleniacze.

WOLNE RODNIKI

Wolne rodniki mogą być jednym z powodów m.in.:

- osłabienia układu odpornościowego
- uszkodzenia komórek nerwowych i materiału genetycznego (nowotwory)
- powstawania zaćmy
- chorób neurodegeneracyjnych, np. Alzheimer
- procesu starzenia

CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE ILOŚĆ WOLNYCH RODNIKÓW W ORGANIZMIE

- brak w diecie warzyw i owoców w odpowiedniej ilości
- alkohol
- dym tytoniowy
- produkty o dużej ilości tłuszczu
- stres
- wysokoprzetworzona żywność o długim terminie

Dieta bogata w antyoksydanty pomaga neutralizować działanie wolnych rodników w naszym organizmie.

ANTYOKSYDANTY - PRZYKŁADY

witamina A

- ✓ chroni narząd wzroku
- ✓ obniża poziom złego cholesterolu we krwi

- marchew
- papryka
- bataty

witamina C

- ✓ wzmacnia system odpornościowy
- ✓ zapobiega chorobom układu krwionośnego

- kiwi
- czarne porzeczki
- natka pietruszki

flawonoidy

- ✓ działają przeciwzapalnie
- ✓ uszczelniają naczynia krwionośne

- gryka
- cebula
- zielona herbata

witamina E

- ✓ chroni układ krążenia
- ✓ wzmacnia błony komórkowe

- olej rzepakowy
- orzechy
- olej z zarodków pszennych

likopen

- ✓ zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów
- ✓ chroni przed rozwojem miażdżycy

- pomidory
- owoce dzikiej róży
- arbuz

luteina

- ✓ chroni narząd wzroku
- ✓ wzmacnia elastyczność skóry

- jarmuż
- szpinak
- żółtka jaj

selen

- ✓ wspomaga prawidłowe działanie tarczycy
- ✓ chroni czerwone krwinki i błony śluzowe

- ryby
- nabiał
- mięso
- zboża

CZY WIESZ, ŻE?

- Niektóre produkty spożywcze otrzymały miano "Superfoods" właśnie ze względu na dużą zawartość antyoksydantów, np. orzechy pekan, karczochy czy żurawina.
- Źródło, z którego wchłaniamy antyoksydanty ma znaczenie. Naturalnie występuje kilka form witaminy E, natomiast w suplementach można znaleźć zazwyczaj tylko jedną - alfa-tokoferol.
- Niektóre antyoksydanty są odpowiedzialne za kolor wiśni, a inne za cierpki smak jagód.