



Антиоксиданты в борьбе со свободными радикалами и старением!

Справочно:

Свободные радикалы (оксиданты, окислители) – это частицы (атомы, молекулы или ионы), как правило, неустойчивые, содержащие один или несколько неспаренных электронов на внешней электронной оболочке, поэтому их молекулы обладают невероятной химической активностью. Поскольку у них есть свободное место для электрона, они всегда стремятся отнять его у других молекул, тем самым окисляя любые соединения, с которыми соприкасаются.

Свободные радикалы провоцируют в организме большинство процессов, похожих на настоящее ржавление или гниение – это разложение, которое с годами, буквально в полном смысле слова, «разъедает» нас изнутри. Антиоксиданты – это специфическая группа химических веществ, которые обладают замечательным свойством: они способны связывать упомянутые свободные радикалы, а значит, замедлять окислительные процессы. Антиоксиданты обладают противовоспалительными, сосудорасширяющими, противоаллергенными, иммуностимулирующими, противоопухолевыми и другими защитными и восстанавливающими свойствами.

Антиоксиданты бывают природные и синтетические. Природные содержатся в овощах, фруктах, ягодах, орехах, травах и других продуктах питания. Синтетические – в лекарственных препаратах и БАДах, а также в пищевых добавках Е (нумерация от 300 до 399). Синтетические антиоксиданты нужны для того, чтобы замедлять процессы окисления в продуктах, и пользу для здоровья человека не приносят.

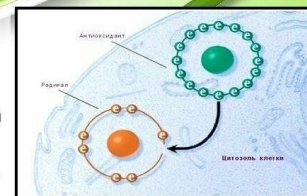
В настоящее время развитие многих болезней связывают с разрушительным действием оксидантов – свободных радикалов – онкологические заболевания, сахарный диабет, астма, артриты, атеросклероз, болезни сердца, болезнь Альцгеймера, тромбозы, рассеянный склероз и другие.

У здорового молодого человека активно работающая система антиоксидантной защиты исправляет изменения клеток, ведущие к опухолевому перерождению, и болезнь не развивается. Но с возрастом эта защита слабеет и негативные изменения накапливаются. Ускорять этот процесс могут гормональные нарушения. Ведь все это единая цепочка факторов, действующих в организме на разных уровнях.

Антиоксиданты являются противоположностью свободных радикалов. Они отдают им свой электрон, таким образом деактивируя и предупреждая повреждение клеток.

Антиоксиданты

Антиоксиданты – это важнейшие вещества для борьбы со свободными радикалами. Четыре основных антиоксиданта – бета-каротин, то есть витамин А, витамин С, витамин Е и селен.



Антиоксиданты предотвращают окислительные реакции, стабилизируя свободные радикалы, защищая тем самым клетки от повреждения. Наш организм имеет естественную антиоксидантную систему, состоящую из витаминов, минералов и ферментов.

Как антиоксиданты борются со старением?

Существует множество различных типов антиоксидантов, и каждый из них имеет свои уникальные преимущества, например, каротиноиды способствуют здоровью глаз, ликопин – здоровой простате, флавоноиды – сильному сердцу. Что касается кожи, важно потреблять различные типы этих веществ, особенно витамин Е, астаксантин и каротиноиды. Хотя некоторые из них, такие как глутатион, естественным образом образуются в нашем организме, другие необходимо дополнять с помощью диеты.

Больше всего антиоксидантов содержится в овощах и фруктах красного, оранжевого, синего и черного цветов, причем особенно в кисло-сладких и кислых. В форме полифенолов, витаминов А и С, токоферолов (витамин Е) и каротиноидов (провитамины А). Соединения с антиоксидантными свойствами включают селен, хлорофиллины, индолы, глутатион и тиоцианины.

Употребление фруктов и овощей, богатых антиоксидантами, играет важную роль в предотвращении многих заболеваний. Среди овощей высокая антиоксидантная способность характеризуется у чеснока, капусты, шпината, брокколи. Антиоксиданты также содержатся в помидорах и продуктах из них (ликопин).

Фрукты и ягоды-антиоксиданты: клюква, черника, слива, ежевика, земляника, малина, апельсины, вишня, красный виноград, изюм, чернослив, чёрная и красная смородина, цитрусовые, дыня.

Орехи-антиоксиданты: грецкий, кедровый, миндаль, пекан, фундук, фисташки.

Специи-антиоксиданты: куркума, гвоздика, сушеная петрушка, молотая корица, лист душицы (орегано).

Происходит разрушение антиоксидантов при злоупотреблении спиртными напитками, курении, увлечением солярием, при постоянном проживании в мегаполисе и редком нахождении на свежем воздухе. Также в группе риска люди старше 50-ти лет.

Получая с питанием необходимое количество антиоксидантов, вы сможете без особого труда сохранить отличное здоровье и замедлить процесс старения.