

Antioxidanty - rychlá pomoc pro zdraví



Co jsou antioxidanty?

Antioxidanty jsou vitamíny, minerály a další chemické látky, které pomáhají chránit buňky před škodlivými látkami vznikajícími při metabolismu.

Oxidace je normálním chemickým procesem v našem těle, při němž se vytváří nestabilní molekuly známé spíše jako **volné radikály**. Ty jsou v malém množství pro organismus potřebné, protože hrají důležitou roli v buněčných procesech. Jejich nadbytek ovšem může vést k poškození buněk a narušení jejich správné funkce. Tento proces se označuje také jako „**oxidační stres**“. Antioxidanty tomuto oxidačnímu stresu zabráňují.

Jak je můžeme přijímat?

Antioxidanty lze přijímat buď z přirozených zdrojů (potravy), nebo synteticky (potravinových doplňků). Kromě toho se regulovaně přidávají také do potravin (např. oleje, maso a masné výrobky, sušené ovoce aj.) - prodlužují totiž jejich trvanlivost, zabráňují žluknutí tuků i ztrátě barvy.

Konzumace potravin bohatých na některé antioxidanty se osvědčila jako **prevence proti rozvoji ischemické choroby srdeční, mrtvici, některým druhům rakoviny i nemocem, které souvisí se stárnutím organismu.**

Mnohé druhy antioxidantů jsou našemu tělu vlastní(např. koenzym Q, melatonin, nikotinamid), jiné je třeba doplňovat z potravy.

Antioxidanty v potravě

Celosvětově prováděné výzkumy ukazují, že potraviny bohaté na antioxidanty, jako jsou **ovoce, zelenina, luštěniny a obiloviny** mají na naše zdraví celkově pozitivní dopad.

Je třeba mít na paměti, že **velké množství zdraví prospěšných látek se znehodnocuje tepelnou úpravou**. Platí to např. pro vitamín E v kvalitních rostlinných olejích.

Některé antioxidanty jsou rozpustné ve vodě, jiné v tucích, proto se opět dostáváme **k nutnosti pestré a vyvážené stravy**.

Odpírat si však nemusíte ani kávu, čaj, kakao nebo čokoládu. U poslední jmenované pochoutky platí, že čím větší je podíl kakaového prášku, tím vyšší je také množství tělu prospěšných látek.

Nejčastější druhy antioxidantů

- **vitamíny - nejčastěji A, E, C, B3**
- karotenoidy (**ovoce a zelenina**)
- flavonoidy (**čaj, jablka, šípky, cibule, pohanka**)
- třísloviny (**čaj, víno, ovoce - trnky, brusinky, granátové jablko**)
- katechiny (**zelený čaj**)
- **sloučeniny minerálů - selen, zinek, mangan, měď aj.**