

Antioxidanty



Žijeme ve světě, kde se potýkáme se znečištěným ovzduším, stresem a špatnou životosprávou. Lidský organismus je tak denně vystaven různým vnějším i vnitřním vlivům, které oslabují naši imunitu, a tím zkracují i náš život. Bránit se můžeme různými způsoby. V první řadě změnou životního stylu a pak také antioxidanty, které za nás svedou boj s volnými radikály.

Antioxidanty versus volné radikály

Abychom lépe pochopili funkci antioxidantů v lidském organismu, je zapotřebí si ze všeho nejdříve představit jejich úhlavní nepřátele, volné radikály. Jedná se o sloučeniny kyslíku, které vznikají jako vedlejší produkt buněčného metabolismu. Pokud jejich aktivita není dostatečně potlačena, mohou poškodit buněčný aparát, a tím i genetickou informaci buněk a jejich náhodné dělení by mohlo vést ke vzniku rakoviny. Zjednodušeně řečeno, volné radikály mají na naše tělo negativní vliv. Podílejí se na rozvoji arteriosklerózy, urychlují proces stárnutí tělních tkání, mohou mít vliv na kornatění cév, na cukrovku, revmatickou artritidu, Alzheimerovu a Parkinsonovu chorobu. Aby se organismus mohl bránit volným radikálům, potřebuje antioxidanty, což jsou látky, které chrání imunitní systém člověka, neutralizují účinek volných radikálů a omezují jejich vznik.

Kde se antioxidanty vyskytují

Antioxidanty se vyskytují buďto v přirozené nebo v umělé podobě. Některé potraviny jako např. čaj, ovoce a zelenina patří mezi ty tzv. přírodní antioxidanty. Odborníci se ovšem shodují na tom, že jejich koncentrace je bohužel natolik nízká, že ne vždy může pokrýt jejich potřebu. V tomto případě může lékař doporučit vitamínové doplňky, jež jsou vyrobené čistě z přírodních zdrojů.

Antioxidanty (E 300–E 321) se také přidávají do potravin, které by mohly být oxidací poškozovány. Rozdělují se na dvě skupiny. Tu první tvoří kyseliny a jejich sloučeniny, jež působí proti změnám barvy, např. v ovoci nebo masných výrobcích. Sem patří mimo jiné kyselina askorbová (E 300) nebo kyselina citrónová (E 330). Druhou skupinu tvoří látky zabraňující oxidaci (žluknutí) v tucích a olejích. Tyto antioxidanty mohou pocházet buďto z přírodních zdrojů jako jsou např. tokoferoly (E 306-E 309), lecitin (E 322), koření (rozmarýn, kořen zázvoru apod.) nebo jsou syntetické, kam patří např. butylhydroxyanisol (BHA, E 320) nebo gagáty (E 310-E 312).

Přirozené antioxidanty ve stravě

- vitamín A a karotenoidy - mrkev, dýně, brokolice, sladké brambory, rajčata, kapusta, broskve, meruňky (jasně zbarvené ovoce a zelenina)

- vitamín C – citrusové plody (pomeranče a limetka), zelené papriky, brokolice, listová zelenina, jahody a rajčata
- vitamín E - ořechy a semena, celozrnné potraviny, listová zelenina
- vitamín B2 (riboflavin) – zelená zelenina, játra, mléčné výrobky a celozrnné pečivo
- vitamín B15 (kyselina pangaminová) - kvasnice, žloutky, mozeček, srdce, listová zelenina, obilné klíčky, lecitin
- flavonoidy – sója, červené víno, hroznové víno, granátová jablka, brusinky
- selen - ryby, červené maso, vejce, česnek, celozrnné potraviny
- zinek - játra, tmavé maso, mléko, vaječné žloutky a mořští živočichové (ústřice)
- mangan - ořechy, rýže, luštěniny, obilniny
- měď – hovězí játra, brambory a fazole
- lykopen - rajčata a rajčatové produkty
- lutein - kapusta, brokolice, kiwi, špenát
- lignan - lněná semínka, ovesné vločky, ječmen, žito

5 nejúčinnějších antioxidantů

- glutathion peroxidáza
- superoxid dismutáza
- kataláza
- koenzym Q10
- melatonin

Redakční tip na závěr:

V naší redakci nenajdete nikoho, kdo by nepil zelený čaj. Pokud je opravdu kvalitní, obsahuje katechiny, které se fermentací mění na důležité antioxidační látky, thearubiny a theaflaviny. A věřte, že v syrovém říjnu vám nejen zahřeje, ale také pohladí po duši.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)