



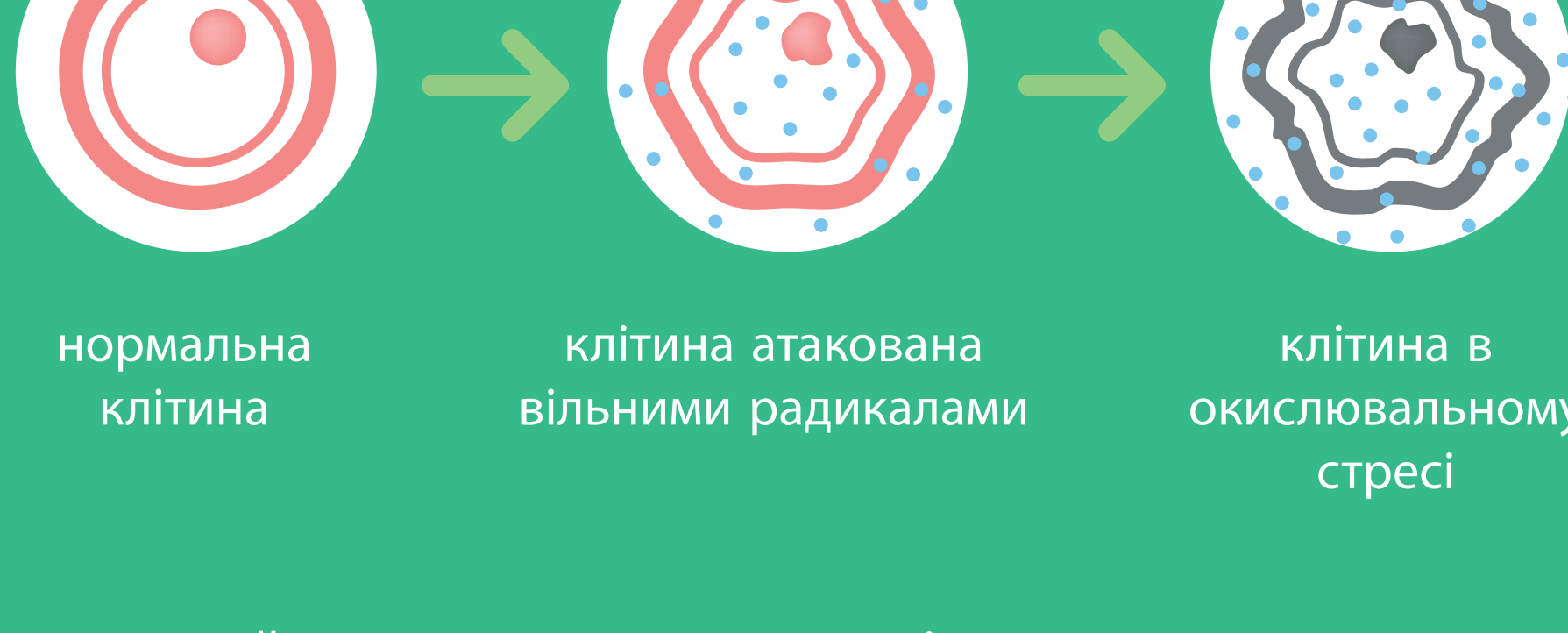
# АНТИОКСИДАНТИ В ДІЄТІ

## АНТИОКСИДАНТИ – ЦО ЦЕ ТАКЕ?

- Виробляє їх кожна жива рослинна клітина.
- Вони впливають на зовнішній вигляд рослин і захищають їх від різних негативних факторів.
- Вони формують привабливість їжі через її колір і надають їй смак, наприклад, терпкість ягід.
- Вони захищають їжу від псування та продовжують термін зберігання масел.
- Вони відіграють важливу роль у профілактиці раку.
- Вони нейтралізують дію вільних радикалів в організмі.

## ОКИСЛЮВАЛЬНИЙ СТРЕС

Основним завданням антиоксидантів в організмі людини є захист від окислювального стресу



Окислювальний стрес - це стан організму, при якому порушується баланс між виробленням вільних радикалів та їх знешкодженням антиоксидантами.

## ВІЛЬНІ РАДИКАЛИ

Вільні радикали можуть бути однією з причин, зокрема:

- ослаблення імунної системи
- пошкодження нервових клітин і генетичного матеріалу(рак)
- утворення катаракти
- нейродегенеративних захворювань, н-д, хвороба Альцгеймера
- процесу старіння

## ФАКТОРИ, ЯКІ ЗБІЛЬШУЮТЬ КІЛЬКІСТЬ ВІЛЬНИХ РАДИКАЛІВ В ОРГАНІЗМІ

- відсутність у дієті овочів та фруктів у потрібній кількості
- алкоголь
- тютюновий дим
- продукти, які містять велику кількість жиру
- стрес
- перероблена їжа з довгим терміном зберігання

Дієта, багата антиоксидантами, допомагає нейтралізувати дію вільних радикалів у нашому організмі.

## АНТИОКСИДАНТИ - ПРИКЛАДИ

### Вітамін А

- ✓ захищає зір
- ✓ знижує рівень поганого холестерину в крові

- морква
- перець
- солодка картопля

### вітамін С

- ✓ зміцнює імунну систему
- ✓ запобігає захворюванням серцево-судинно системи

- ківі
- чорна смородина
- зелена петрушка

### флавоноїди

- ✓ мають протизапальні властивості
- ✓ герметизують судини

- гречка
- цибуля
- зелений чай

### вітамін Е

- ✓ захищає серцево-судинну систему
- ✓ зміцнює клітинну мембрану

- ріпакова олія
- горіхи
- олія із зародків пшениці

### лікопен

- ✓ зменшує ризик виникнення раку
- ✓ захищає від розвитку атеросклерозу

- помідори
- шипшина
- кавун

### лютеїн

- ✓ захищає зір
- ✓ зміцнює еластичність шкіри

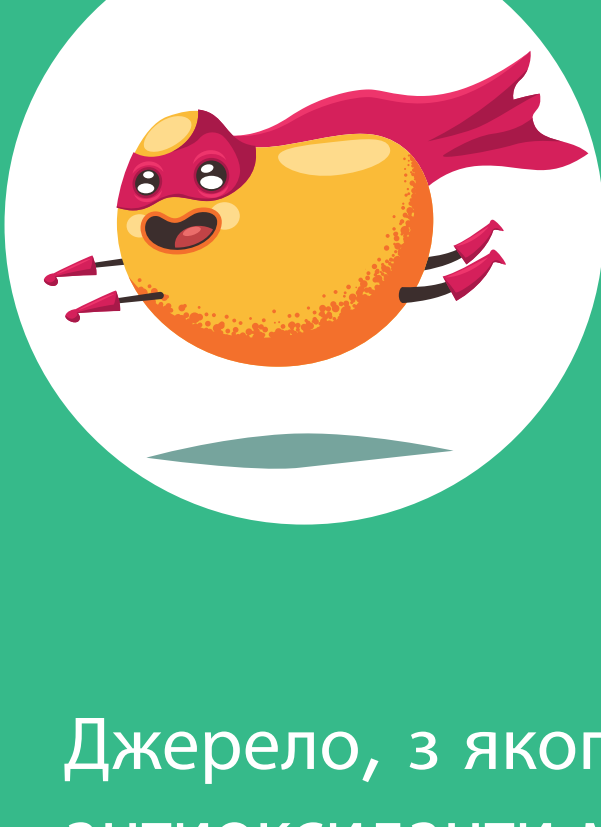
- капуста кейл / чорна капуста
- шпинат
- жовток яйця

### селен

- ✓ підтримує правильну дію щитовидної залози
- ✓ захищає еритроцити і слизові оболонки

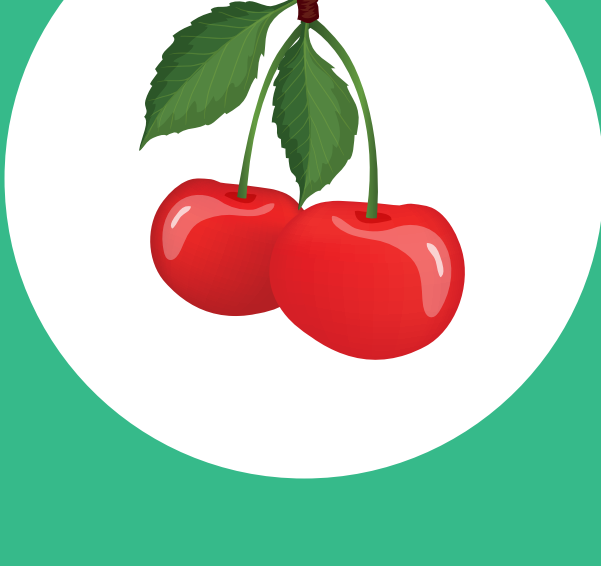
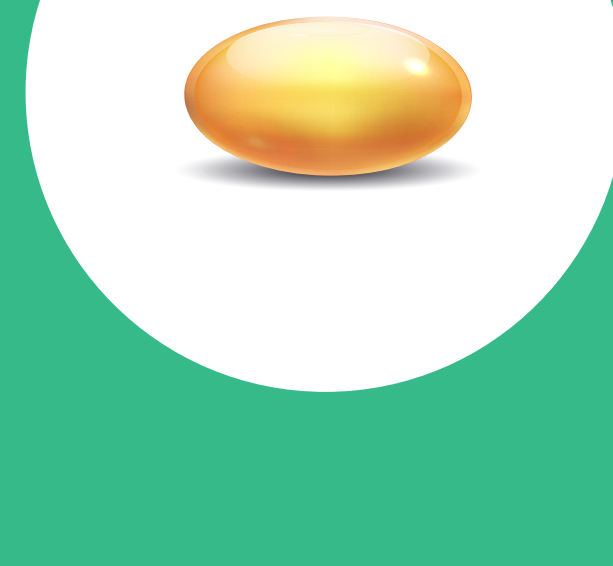
- риба
- молочні продукти
- м'ясо
- зерна

## ЧИ ЗНАЄШ ЩО?



Деякі продукти харчування називаються "суперпродуктами" саме через високий вміст антиоксидантів, н-д, горіхи пекан, артишок і журавлина.

Джерело, з якого ми поглинаємо антиоксиданти має значення. Є, звичайно, кілька форм вітаміну Е, в той час як у додатках зазвичай можна знайти лише одну - альфа-токоферол.



Деякі антиоксиданти відповідають за колір вишні, інші за терпкий смак ягід.