



Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που παράγονται από τα φυτά και έχουν την ικανότητα να επιβραδύνουν την οξείδωση. Η οξείδωση είναι μια χημική διαδικασία που γίνεται τόσο στον εξωτερικό χώρο όσο και στον οργανισμό μας- για να γίνει πιο κατανοητή αναφέρουμε για παράδειγμα ότι στην οξείδωση οφείλεται το «τάγγισμα» των ελαίων και των άλλων λιπαρών ουσιών.

Τα αντιοξειδωτικά συμβάλλουν στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών του οξειγόνου, που επιτίθενται στα κύτταρα προκαλώντας ή επιταχύνοντας φυσικές διαδικασίες όπως η γήρανση, καθώς και την εκδήλωση χρόνιων βλαβών και νοσημάτων όπως οι καρδιοπάθειες και ο καρκίνος.

Αλλά τι είναι οι ελεύθερες ρίζες του οξειγόνου; Είναι ουσίες που υπάρχουν στο περιβάλλον και προέρχονται τόσο από ανθρωπογενείς πηγές όπως είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση ή το κάπνισμα, όσο και από διεργασίες που γίνονται στους ζώντες οργανισμούς, στο πλαίσιο της αναπνοής και των διαδικασιών γήρανσης.

Ατυχώς δεν μπορούμε να αποφύγουμε τη δράση των ελευθέρων ριζών στον οργανισμό μας, αφού η ζωή είναι άμεσα εξαρτημένη από την αναπνοή και την επαφή με το περιβάλλον που ζούμε. Όταν οι ελεύθερες ρίζες του οξειγόνου υπερτερούν των αντιοξειδωτικών ουσιών, οι φθορές των κυττάρων είναι αναπόφευκτες.

Ο ανθρώπινος οργανισμός όμως, έχει αναπτύξει μηχανισμούς αντιμετώπισης των ελευθέρων ριζών του οξειγόνου με τη βοήθεια των αντιοξειδωτικών ουσιών που προσλαμβάνει κυρίως από τη διατροφή.

Είναι συνεπώς σαφές, ότι πρέπει να φροντίσουμε να ακολουθούμε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, με ποικιλία τροφίμων πλούσιων σε αντιοξειδωτικά συστατικά. Αυτά τα πολύτιμα αντιοξειδωτικά συστατικά, ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και μπορούμε να τα βρούμε εύκολα σε μια ποικιλία τροφίμων, που εντάσσονται εύκολα στο καθημερινό μας διαιτολόγιο.

Ας δούμε κάποια παραδείγματα

- Η βιταμίνη C, βρίσκεται σε ορισμένα φρούτα (εσπεριδοειδή, ακτινίδια, φράουλες) και σε λαχανικά (λάχανο, σπανάκι). Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό, συμμετέχει στο σχηματισμό του κολλαγόνου και δίνει ελαστικότητα στο δέρμα
- Άλλο γνωστό αντιοξειδωτικό είναι η βιταμίνη E (αποκαλείται και βιταμίνη "αντι-γήρανσης». Συμβάλλει στην αναγέννηση των κύτταρων και βοηθά στη διατήρηση της υγείας των μεμβρανών τους. Βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα φυτικά έλαια (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο κ.α) σε ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα ...), σε δημητριακά ολικής αλέσεως και στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το μαρούλι.
- Γνωστή αντιοξειδωτική ουσία είναι το βήτα-καροτένιο. Είναι μια χαρακτηριστική χρωστική ουσία όλων των κόκκινων ή πορτοκαλί φρούτων και λαχανικών. Επιλέξτε λοιπόν καρότα, πιπεριές, καρπούζι, κόκκινα μούρα (βατόμουρα, σμέουρα, φράουλες) μαύρο σταφύλι. λάχανο, καρότα.
- Μια άλλη χρωστική ουσία με αντιοξειδωτική δράση είναι το λυκοπένιο, που βρίσκεται κυρίως στις ντομάτες (ντομάτες με λάδι ή σάλτσες ντομάτας) και το καρπούζι. Το λυκοπένιο είναι αντικείμενο έρευνας και για την πιθανή συμβουλή του στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη.
- Ανάμεσα στα αντιοξειδωτικά μικροθρεπτικά συστατικά θυμίζουμε τον ψευδάργυρο και το σελήνιο. Ο ψευδάργυρος βρίσκεται κυρίως στα θαλασσινά και το κρέας και το σελήνιο βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, σε ψάρια, και σε ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια).
- Άλλα αντιοξειδωτικά, που βοηθούν τον αγώνα κατά του σχηματισμού των ελευθέρων ριζών είναι οι πολυφαινόλες (φλαβονοειδή, τανίνες, κατεχίνες, ανθοκυανίνες). Περιέχονται στο μαύρο και στο πράσινο τσάι, στα σταφύλια και στο κρασί, στις φράουλες, στο κακάο και στη σοκολάτα.

Είναι αδύνατον να αναφερθούν όλα τα αντιοξειδωτικά σε μια ανασκόπηση. Θυμηθείτε όμως, ότι βρίσκονται πολύ κοντά σας , σε πολλά τρόφιμα, ευφραντικά και μπαχαρικά. Φροντίστε να δημιουργείτε ένα πολύχρωμο πιάτο και μην ξεχνάτε πως το διαιτολόγιό σας πρέπει να έχει ποικιλία και μέτρο.

Δήμητρα Ξενάκη, Msc & PhD Δομικής Χημείας Τροφίμων

Πηγή: iatronet.gr

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)