

نکات کلیدی:

♦ برای حفظ سلامت و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی "روزانه ۵ واحد و بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌ها بخورید".

♦ پیشگیری از سرطان‌ها "با مراقبت‌های مداوم غذایی، رعایت رژیم‌های غذایی کم چرب و مصرف زیاد سبزی و میوه" امکان پذیر است.

♦ به خاطر داشته باشیم:

"افزایش مصرف سبزی و میوه، غلات کامل و شیر و لبنیات کم چرب، که موجب دریافت آنتی اکسیدان‌ها می‌شوند، در سلامت اکثر مردم مفید می‌باشد".

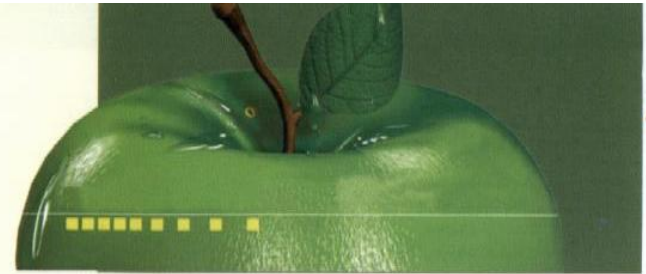
چنان چه در رژیم غذایی دو اصل تعادل و تنوع رعایت شود، نیاز افراد سالم به آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و املاح برآورده شده و لزومی به استفاده از مکمل‌ها نیست. اما گروه‌های در معرض خطر مانند کودکان، زنان باردار، شیرده و... نیازمند دریافت بعضی از مواد مغذی از طریق مکمل‌ها می‌باشند.

نقش آنتی اکسیدان‌ها در سلامت:

در بدن انسان روزانه میلیون‌ها فرآیند به وقوع می‌پیوندد که برای انجام آن‌ها بدن نیاز به اکسیژن دارد. این عمل اکسیداسیون نامیده می‌شود و طی آن مولکول‌ها الکترون از دست می‌دهند و باعث تولید ترکیبات فعالی به نام اکسیدها یا رادیکال‌های آزاد می‌شوند که در بعضی مواقع سبب آسیب سلول‌ها و از بین رفتن آن‌ها می‌شود.

برخی از بیماری‌های تحلیل برنده نظیر سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، آلزایمر، بیماری‌های عملکرد سیستم ایمنی و برخی از بیماری‌های چشمی با رادیکال‌های آزاد ارتباط دارند.

آنتی اکسیدان‌ها از طریق ترکیب شدن با اکسیدهای مضر (رادیکال‌های آزاد) موجب حفاظت سلول‌های بدن در مقابل آسیب‌های ناشی از فعالیت اکسیدها می‌شوند. همچنین آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند آسیب‌هایی که قبلاً در سلول‌ها، توسط رادیکال‌های آزاد ایجاد شده است را بهبود بخشند.



نقش آنتی اکسیدان‌ها در سلامت

• غذاهای گیاهی نظیر میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل، حاوی ترکیباتی به نام آنتی اکسیدان هستند که برای سلامت انسان مفید می‌باشند. این مواد بسیاری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را به تاخیر انداخته و از بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان‌ها پیشگیری می‌کنند.

• آنتی اکسیدان‌ها نه تنها در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر نقش دارند بلکه در حفظ سلامت پوست و کند شدن روند پیری در پوست نیز موثر هستند.

• برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، به عنوان آنتی اکسیدان‌ها شناخته شده‌اند.

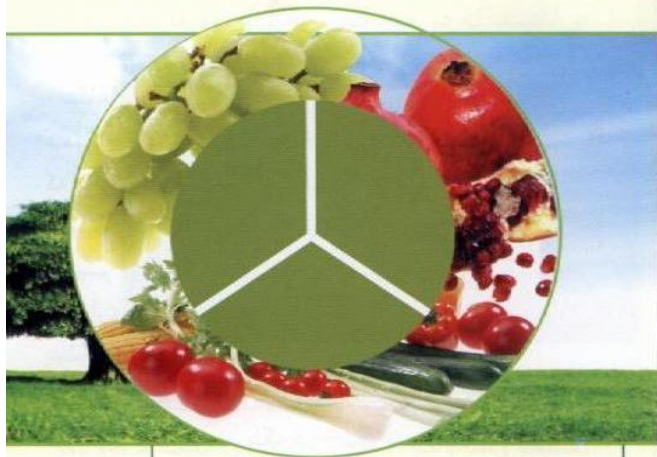
مهمترین این مواد که دارای فعالیت آنتی اکسیدانی هستند عبارتند از ویتامین‌های A، C، E، بتاکاروتن، سلنیوم، روی، منیزیم و ترکیبات لیکوپن.

• وجود بسیاری از آنتی اکسیدان‌ها با رنگ خاص در مواد غذایی مشخص می‌شوند از جمله، رنگ قرمز تیره در میوه‌هایی نظیر گیلاس، آلبالو و گوجه‌فرنگی، رنگ نارنجی در هویج، رنگ زرد در ذرت، انبه و زعفران و رنگ آبی مایل به بنفش در تمشک، شاتوت و انگور.



وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

سلامت و نشاط با تغذیه مناسب



نقش آنتی اکسیدان ها در سلامت



آنتی اکسیدان ها، میزان مورد نیاز و منابع غذایی آن ها:

ویتامین ها	میزان مورد نیاز روزانه	منبع
ویتامین A	۳۰۰-۹۰۰ میکرو گرم در روز	جگر، لبنیات، ماهی
ویتامین C	۹۰-۱۵ میلی گرم در روز	مرکبات، فلفل
ویتامین E	۱۹-۵ میلی گرم در روز	روغن ها، غلات غنی شده، مغزها و تخم آفتابگردان
سلنیوم	۵۵-۲۰ میکرو گرم در روز	انواع مغزها، گوشت ها، غذاهای گیاهی و ماهی تن
روی	۱۱-۳ میلی گرم در روز	گوشت ها، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، جوانه گندم
منیزیوم	زنان: ۲۸۰ میلی گرم در روز، مردان: ۳۵۰ میلی گرم در روز	گوشت، خشکبار، انواع حبوبات، سبزی های برگ سبز

نقش آنتی اکسیدان ها در حفظ سلامتی بدن:

- ♦ خنثی کردن رادیکال های آزاد
- ♦ حفاظت سلول ها در مقابل اثرات مخرب رادیکال های آزاد
- ♦ حفظ سلامت بینایی
- ♦ حفظ سلامت پروستات
- ♦ بهبود عملکرد مغز
- ♦ حفظ سلامت قلب
- ♦ حفظ سلامت دستگاه ادراری
- ♦ از بین بردن خاصیت سمی ترکیبات نامطلوب
- ♦ حفظ و تقویت عملکرد سیستم ایمنی

فرزانه صادقی، دکتر فروزان صالحی



کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها، ایزوتیوسیانات ها، فنل ها، سولفیدها و تیول ها شناخته شده ترین آنتی اکسیدان ها می باشند که در مواد غذایی زیر وجود دارند:



- ♦ میوه ها: مرکبات، انواع توت ها نظیر توت فرنگی، تمشک و شاتوت، آلبالو، انگور قرمز، سیب و هلو.
- ♦ سبزی ها: هویج، گوجه فرنگی، کلم برگ، اسفناج، ذرت، گل کلم، کلم بروکلی، تربچه، پیاز، سیر، تره فرنگی، موسیر.
- ♦ تخم مرغ
- ♦ چای، قهوه، شکلات و دارچین
- ♦ بادام زمینی