



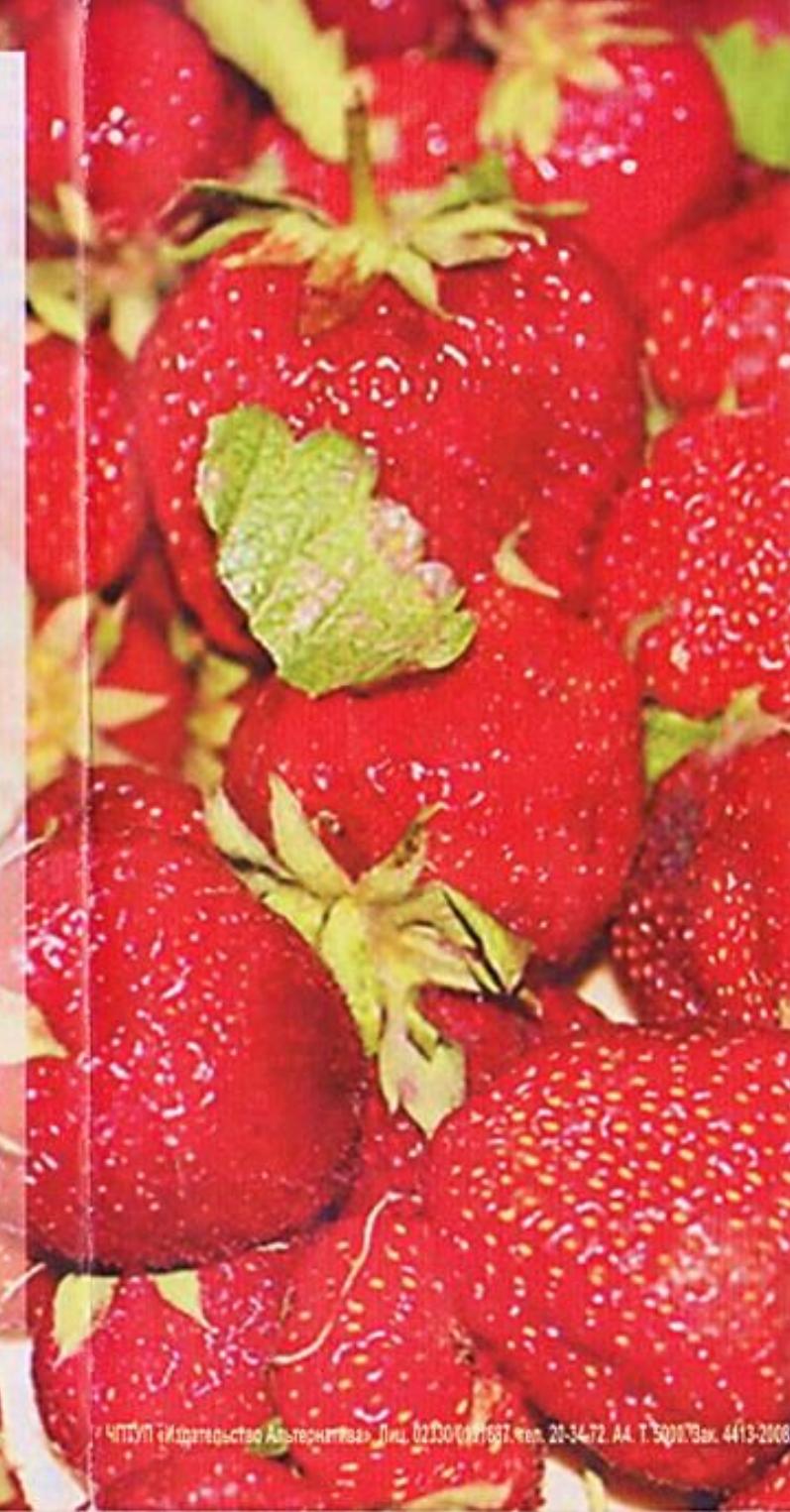
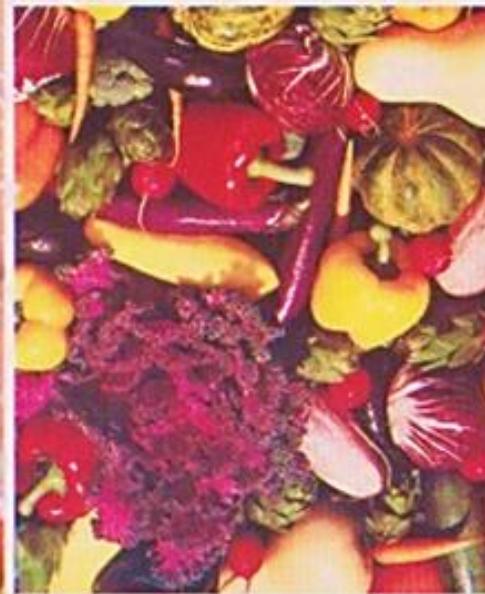
ВАША ЗАЩИТА - АНТИОКСИДАНТЫ

Санитарно-эпидемиологическая служба
Республики Беларусь
ГУ «Барановичский ЗЦГиЭ»
2008 год

Почти все биофлавоноиды выделены в чистом виде и существуют в качестве аптечных препаратов.

Но синтезированное вещество действует отдельно, а в натуральных овощах и фруктах – целое семейство в сочетании с витаминами и минералами.

Поэтому пейте зеленый чай, ешьте лук, чеснок, тыкву, ягоды и зелень, особенно в сезон. Это обеспечит защиту вашего организма от болезней и старения.



В результате химических реакций, протекающих в организме человека, постоянно образуются свободные радикалы – молекулы, на внешней орбите которых находится один неспаренный электрон. Поэтому свободные радикалы неустойчивы и активно вступают в реакцию с другими молекулами, выводя их из равновесия.

Таким образом запускается цепная реакция повреждений, которые накапливаются в организме и способствуют развитию целого ряда заболеваний. Накопление свободных радикалов считается одной из причин старения.

Природа создала вещества, которые нейтрализуют свободные радикалы, отдавая им недостающий электрон.

Эти вещества называются АНТИОКСИДАНТАМИ

Антиоксиданты разделяют на три группы:

1. ФЕРМЕНТЫ. Для их образования в организме человека необходимы микроэлементы Zn, Fe, Cu, Mn, Se и аминокислоты, источником которых являются различных продукты питания: мясо, рыба, крупы, молоко, бобовые.

Чем разнообразнее питание, тем более полноценный набор аминокислот и микроэлементов поступает в организм.



2. ВИТАМИНЫ А, С, Е И В-КАРОТИН.

Мощным антиоксидантом является витамин Е, который содержится в большом количестве в семечках, растительном масле (но только в нерафинированном).

Наилучшим источником В-каротина являются овощи и фрукты, особенно красные и оранжевые.



3. БИОФЛАВОНОИДЫ. Содержатся в растительных продуктах, известно несколько их видов.

Антоцианы. Это биофлавоноиды, которые придают овощам и фруктам разные цвета: красный, лиловый, синий, малиновый и даже черный. Антоцианов много в смородине, черноплодной рябине, вишне, сливе, но больше всего в чернике.



Квертицин – это самый мощный из биофлавоноидов, больше всего его в луке, а также квертицина много в яблоках, помидорах, капусте брокколи.



Полифенол – это биофлавоноид, который содержится в зеленом чае. Его регулярное употребление снижает риск развития сердечных приступов и инсультов. Рекомендуется выпивать в день хотя бы одну чашку зеленого чая.



Ликопен содержится в помидорах, выделяется при нагревании с добавлением масла. Поэтому следует употреблять не только сами помидоры, но и употреблять в пищу томатный сок, пасту и томатные соусы.



Очень важным и доступным источником биофлавоноидов и других полезных веществ является чеснок, который считается одним из лучших средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендуется съедать несколько зубиков каждый день.