



اکسیدان‌ها موجب پیری زودرس و سرطان می‌شوند

رئیس انجمن متخصصان داخلی گفت: رادیکال‌های آزاد (اکسیدان) موجب تخریب سلول یا تقسیم غیر عادی آنها و بروز پیری زودرس و سرطان می‌شوند.

رئیس انجمن متخصصان داخلی گفت: رادیکال‌های آزاد (اکسیدان) موجب تخریب سلول یا تقسیم غیر عادی آنها و بروز پیری زودرس و سرطان می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز ایرج خسرو نیا در گفت‌وگو با فارس افزود: رادیکال‌های آزاد (اکسیدان) با بعضی از قسمت‌های سلول مثل DNA و غشای سلولی آنها واکنش برقرار می‌کند.

وی گفت: در حالت عادی سیستم دفاعی بدن رادیکال‌های آزاد (اکسیدان) را خنثی می‌کند اما عوامل محیطی مانند آلودگی‌های محیط موجب می‌شود که بدن نتواند با رادیکال‌های آزاد (اکسیدان‌ها) مبارزه کند به این ترتیب ساختمان سلول‌ها توسط رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود و موجب بروز پیری زودرس یا برخی از بیماری‌ها مانند سرطان می‌شود.

رئیس انجمن متخصصان داخلی افزود: رادیکال‌های آزاد برای سلامتی مضر هستند. مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها نیز موجب از بین رفتن رادیکال‌های آزاد از بدن می‌شود. البته میوه‌هایی به رنگ قرمز آنتی‌اکسیدان‌های مهمی هستند که موجب از بین بردن رادیکال‌های آزاد می‌شود.

خسرو نیا اضافه کرد: ویتامین‌های مانند E، C و بتاکاروتن از آنتی‌اکسیدان‌های مهم هستند. استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها نیز موجب از بین رفتن اکسیدان‌های بدن می‌شود.

وی افزود: برخی از مکمل‌ها دارای آنتی‌اکسیدان هستند ولی نمی‌توان گفت همه مکمل‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و مصرف آنها موجب از بین بردن آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود.

رئیس انجمن متخصصان داخلی گفت: مصرف مکمل‌هایی که سرشار از آنتی‌اکسیدان است می‌تواند بروز برخی بیماری‌ها مانند سرطان را کاهش دهد ولی مشخص نیست که مصرف این مواد تا چه حد می‌تواند اکسیدان‌ها را از بین ببرد و فعالیت‌های آنها را کاهش دهد.

وی گفت: اکسیدان‌ها در بدن همه افراد اعم از کوچک و بزرگ ساخته می‌شود و بهترین راه کاهش آنها مصرف میوه‌ها و سبزی‌هاست.