



## اسید آلفالیپوئیک؛ آنتی اکسیدانی با قابلیت‌های فراوان

اسید آلفالیپوئیک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی و فعال بوده و با رادیکال‌های آزاد که برای بدن بسیار مضر می‌باشند، مبارزه می‌کند.

اسید آلفالیپوئیک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی و فعال بوده و با رادیکال‌های آزاد که برای بدن بسیار مضر می‌باشند، مبارزه می‌کند.

اسید آلفالیپوئیک که به آن LA نیز می‌گویند در بدن انسان ساخته می‌شود و به مقدار بسیار کم در گیاهان و حیوانات نیز دیده شده است.

LA در هر سلولی از بدن انسان وجود دارد و در تبدیل نمودن گلوکز به انرژی نقش مهمی دارد.

منابع غذایی که حاوی LA می‌باشند عبارتند از گوشت قرمز، مخمر جو و ... همچنین می‌توان در مواردی که جنبه درمانی دارند از مکمل‌های LA استفاده نمود. میزان LA موجود در مکمل‌ها بسیار بیشتر از LA موجود در مواد غذایی می‌باشد.

### آنتی‌اکسیدان فعال

اسید آلفالیپوئیک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی و فعال بوده و با رادیکال‌های آزاد که برای بدن بسیار مضر می‌باشند، مبارزه می‌کند. بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها محلول در آب می‌باشند، بدین معنی که فقط در آب فعال هستند و برخی از آن‌ها محلول در چربی می‌باشند و فقط در بافت‌های چربی فعالیت می‌کنند، اما LA محلول در هر دو محیط (آب و چربی) می‌باشد، لذا در تمام بافت‌ها و قسمت‌های بدن وجود داشته و قادر به فعالیت می‌باشد.

شواهد حاکی از آن است که این اسید همچنین می‌تواند سایر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بدن را که توسط رادیکال‌های آزاد از کار افتاده‌اند، احیا کرده تا آن‌ها مجدداً فعال شوند.

فعالیت این آنتی‌اکسیدان در بدن به پاک‌سازی و سم‌زدایی از بدن کمک کرده و آن را سرعت می‌بخشد، از طرفی از سلول‌ها محافظت نموده و از تخریب بافت‌ها و اندام‌های بدن جلوگیری می‌کند. همچنین بدن را در برابر میکروب و آلودگی محافظت می‌نماید و در صورت ورود میکروب‌ها به بدن، با آن‌ها مبارزه می‌کند.

کارشناسان معتقدند این اسید همچنین می‌تواند از تجمع بیش از اندازه فلزات در بدن مانند آهن و مس جلوگیری کرده و سبب خروج آن‌ها از بدن شود و در نتیجه در کاهش مواد سرطان‌زا از بدن موثر می‌باشد.

### مفید برای دیابتی‌ها

به گفته کارشناسان، از اسید آلفالیپوئیک برای کمک به درمان دیابت سال‌هاست که در اروپا استفاده می‌شود. این نوع اسید در پایین آوردن قند خون موثر بوده و با توجه به توانایی آن در مبارزه با رادیکال‌های آزاد، می‌تواند در کاهش درد، سوزش، خارش و بی‌حسی‌های ناشی از دیابت که بر اثر آسیب دیدن عصب‌های مربوطه رخ می‌دهد، بسیار موثر باشد.

این اسید همچنین می‌تواند بر روی عصب‌های مرتبط با قلب که ممکن است بر اثر دیابت دچار آسیب شده باشند، تأثیر مثبتی داشته باشد.

## تقویت مغز

LA می‌تواند به راحتی وارد سلول‌های مغزی شود و اثر حفاظتی بر روی سلول‌های مغز و بافت عصبی آن دارد. بر همین اساس تحقیقاتی در مورد LA و نقش آن در درمان و یا پیشگیری از سکته و سایر آسیب‌های مغزی انجام شده است. تحقیقات نشان می‌دهند حیواناتی که آلفا لیپوئیک اسید را دریافت می‌کردند، کمتر دچار آسیب‌های مغزی می‌شدند و شانس زنده ماندن در آن‌ها 4 برابر بیشتر از حیواناتی بود که LA را دریافت نمی‌کردند.

## بیماران مبتلا به ایدز

مکمل LA در درمان ایدز می‌تواند مفید واقع شود. با تحقیقات انجام شده در آزمایشگاه محققان دریافته‌اند، LA می‌تواند رشد ویروس HIV را کند و یا متوقف سازد.

## کاهش کلسترول بد خون (LDL)

طبق تحقیقات انجام شده، اسید آلفالیپوئیک می‌تواند از اکسیداسیون چربی بد خون (LDL) جلوگیری نماید. این اسید همچنین سبب افزایش میزان پروتئین‌های تنظیم کننده کلسترول خون می‌شود.

## بیماری آلزایمر

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند اثرات آنتی‌اکسیدانی حاصل از LA می‌تواند برای بیماران آلزایمری مفید باشد. افراد مبتلا به آلزایمر که روزانه از این اسید مصرف می‌کردند عملکرد ذهنی-شناختی آن‌ها بهتر شده و از تخریب بیشتر سلول‌های مغزی آن‌ها نیز جلوگیری شده بود.

در تحقیق دیگری که انجام شد و به مدت 48 ماه طول کشید بیمارانی که دچار فراموشی مختصر بودند و LA مصرف می‌کردند پیشرفت بیماری در آن‌ها بسیار کند شده بود.

## سلامت کبد

اسید آلفالیپوئیک در سلامت کبد موثر بوده و می‌تواند در درمان بیماری‌های کبدی مفید واقع شود. تحقیقات اولیه نشان می‌دهند که مصرف مکمل‌های LA می‌تواند در درمان برخی بیماری‌های مرتبط با کبد از جمله آسیب کبدی در اثر مصرف الکل، آسیب کبد در اثر مصرف قارچ سمی و سایر التهابات کبدی موثر باشد. مصرف LA ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد، لذا توصیه می‌شود حتماً با تجویز پزشک آن را مصرف نمایید تا از عوارض جانبی آن نیز مصون باشید.

## پوست

مصرف موضعی لوسیون و یا کرم‌های حاوی LA می‌تواند بروز پیری و چین و چروک پوست را به تأخیر اندازد. اسید آلفالیپوئیک به علت دارا بودن اثر آنتی‌اکسیدانی می‌تواند پیری پوست را در اثر تابش نور خورشید به تأخیر اندازد و همچنین سبب بهبودی آسیب‌های وارده به پوست شود و با کاهش چین و چروک‌های پوست، ظاهری جوان‌تر و شاداب‌تر به پوست بدهد.

## مواد غذایی حاوی اسید آلفالیپوئیک

LA نوعی آنتی‌اکسیدان می‌باشد که دارای فواید زیادی در سلامت انسان می‌باشد و با راندن رادیکال‌های آزاد از بدن، مانع آسیب دیدن سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌شود. این اسید همچنین می‌تواند از بروز عفونت و آلودگی به بدن جلوگیری نماید. اسید آلفالیپوئیک می‌تواند احتمال بروز بیماری‌های کبد، دیابت و سکته را کاهش دهد. میوه‌ها و سبزیجات زیادی وجود دارند که حاوی LA می‌باشند.

### گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی مقادیر چشمگیری LA می‌باشد. میزان آنتی‌اکسیدان موجود در گوجه‌فرنگی تقریباً با مرکبات (پرتقال، لیموترش و ... ) برابری می‌کند.

### سبزیجات

سبزیجات برگ پهن و سبز رنگ مانند اسفناج و کلم بروکلی بالاترین میزان LA را دارا می‌باشند. این اسید در سایر سبزیجات مانند نخودفرنگی و کلم بروکسل نیز وجود دارد، اما بیشترین میزان LA در اسفناج و بروکلی دیده می‌شود.

### مرکبات

میوه‌هایی مانند پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش و نارنگی حاوی مقادیر قابل توجهی LA می‌باشند. این میوه‌ها همچنین سرشار از ویتامین C، فلاوونوئیدها و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند.

### سایر مواد غذایی

علاوه بر میوه‌ها و سبزیجات نام برده شده برخی از مواد غذایی دیگر نیز حاوی LA می‌باشند. گوشت قرمز و بعضی از اندام‌های حیوانی مانند دل و جگر و قلوه منبع خوبی از اسید آلفالیپوئیک می‌باشند. مخمر که برای پخت نان و کیک از آن استفاده می‌شود نیز حاوی مقادیر قابل توجهی اسید آلفالیپوئیک می‌باشد.