

آنتی اکسیدان، اکسیر جوانی

با شنیدن یا دیدن آگهی‌های تبلیغاتی درباره مکمل‌های غذایی مانند بتاکاروتن یا ویتامین‌های C و D که حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی اکسیدان‌هاست...



سلامت نیوز: با شنیدن یا دیدن آگهی‌های تبلیغاتی درباره مکمل‌های غذایی مانند بتاکاروتن یا ویتامین‌های C و D که حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی اکسیدان‌هاست، نخستین چیزی که به ذهنتان خطور می‌کند این که این مکمل‌ها منشأ جوانی است و می‌تواند جوانی از دست‌رفته‌تان را به شما بازگرداند، اما براستی آنتی اکسیدان‌ها چه موادی هستند و چگونه عمل می‌کنند؟

آنتی اکسیدان پاسخ بدن به آسیبی است که رادیکال‌های آزاد به بدن وارد می‌کند.

سلول‌های بدن هر روز مقداری رادیکال آزاد در بدن تولید می‌کنند که در حقیقت فرآورده جانبی واکنش‌های اکسیداسیونی است که در بدن انجام می‌شود.

الکترون‌ها تمایل دارند به صورت دو تایی کنار هم قرار گیرند، اما رادیکال‌های آزاد دارای الکترونی جفت نشده یا آزاد هستند که موجب ناپایداری و بی‌ثباتی آنها می‌شود.

رادیکال‌های آزاد برای رسیدن به تعادل یک الکترون از مولکول دیگر سرقت می‌کنند، غافل از این‌که این الکترون سرقتی می‌تواند با تغییر در DNA یک سلول سالم، به آن آسیب برساند.

علاوه بر این‌که بدن ما به‌طور طبیعی مقداری رادیکال آزاد تولید می‌کند، دود ناشی از استعمال دخانیات، تشعشع امواج و همچنین انتشار مواد شیمیایی طبیعی و مصنوعی به روش‌های مختلفی مانند استفاده از آفت‌کش‌ها نیز به تولید رادیکال‌های آزاد در محیط منجر می‌شود.

برای جلوگیری از هرگونه آسیب احتمالی به سلول‌های بدن، آنتی اکسیدان‌ها سخاوتمندانه الکترون‌هایشان را قربانی می‌کنند.

به‌طور طبیعی بدن ما مقداری آنتی اکسیدان تولید می‌کند و علاوه بر این مقداری هم از طریق مواد غذایی و بویژه سبزیجاتی که به رنگ سبز روشن یا نارنجی است جذب بدن می‌شود.

با گذشت زمان و در صورتی که در مقابل رادیکال‌های آزاد موجود در بدن، آنتی اکسیدان کافی وجود نداشته باشد، آسیب وارد شده به DNA سلولی می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و حتی پیری باشد.

تحقیق درباره آنتی اکسیدان‌ها نقش بسیار مهمی در شناخت از بیماری‌ها و تعریف سلامت داشته است.

اگرچه مصرف مکمل‌های حاوی آنتی اکسیدان می‌تواند سلامت شما را تضمین کند، اما باید توجه داشت مصرف بیش از اندازه این گروه از مکمل‌های غذایی می‌تواند تهدیدی علیه سلامت باشد.

از سوی دیگر با توجه به این‌که برخی از انواع آنتی اکسیدان‌ها در ترکیب با هم موثر عمل می‌کنند، مکمل‌های غذایی که در آنها ترکیب مناسبی از آنتی اکسیدان‌ها وجود نداشته باشد از اثرگذاری مطلوبی برخوردار نخواهد بود.

اگر به دنبال عصاره جوانی هستید، باید این نکته را مورد توجه قرار دهید که هیچ جایگزینی برای انجام فعالیت‌های منظم ورزشی و خوردن سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج و هویج که سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند، وجود ندارد.