

اعجاز آنتی اکسیدان ها

افسانه یا واقعیت گزارش تحقیقات جدید نشان می دهد آنتی اکسیدان ها آن گونه که پیش تر تصور می شد، نمی توانند باروری را تقویت کنند.



افسانه یا واقعیت گزارش تحقیقات جدید نشان می دهد آنتی اکسیدان ها آن گونه که پیش تر تصور می شد، نمی توانند باروری را تقویت کنند. این نخستین تحقیقی نیست که اهمیت و فایده مندی این مواد غذایی را مورد تردید قرار می دهد. در بررسی جدیدی پژوهشگران دریافتند آنتی اکسیدان ها احتمال باردار شدن خانم ها را افزایش نمی دهد. اما این یافته ها با پژوهش های قبلی تناقض داشت. مطالعات اولیه نشان می دادند همسران مردانی که مکمل های آنتی اکسیدانی دریافت می کردند، احتمال باردار شدن شان بیشتر از خانم هایی بود که همسران شان دارونما دریافت می کردند. در واقع، بررسی جدید را فقط باید آخرین مورد تردیدآمیز درباره فواید سلامت آنتی اکسیدان ها دانست، نه تنها مورد. تاکنون تبلیغات فراوانی می شد که آنتی اکسیدان ها موادی ضدسرطان و ضد سالخوردگی هستند و در این زمینه بسیار قوی عمل می کنند. در حالی که در گذشته آنتی اکسیدان ها فقط در خوراکی هایی نظیر هویج، فلفل، گوجه فرنگی و... یافت می شد، اکنون در بسیاری از کشورهای پیشرفته به محصولات غذایی افزوده می شود. روی این محصولات برچسب «حاوی آنتی اکسیدان ها"؛ به چشم می خورد، اما آیا فواید آنتی اکسیدان ها یک جار و جنجال پوچ و توخالی است؟

آنتی اکسیدان در برابر رادیکال آزاد

آنتی اکسیدان در دهه 1990 به دایره لغات عمومی راه یافت. یعنی درست در دهه ای که محققان آرام آرام دریافتند چگونه رادیکال آزاد که معلول واکنش های اکسیژنی در بدن است، در ابتلا به بیماری های مزمن از پیری گرفته تا کاهش دید و سرطان نقش بازی می کند. رادیکال های آزاد هنگامی تولید می شوند که سلول ها برای تجزیه غذا و تامین انرژی اکسیژن مصرف می کنند. رادیکال های آزاد می توانند با پیوستن به مولکول های دیگر و انگیختن سلول ها به رشد غیرطبیعی یا از طریق دخالت و ایجاد مزاحمت در عملکرد سلول های سالم شامل سلول های مغز، سبب آسیب سلولی شوند. رادیکال های آزاد، محصولات جانبی طبیعی سوخت و ساز بدن به شمار می روند، اما در موارد حضور آنتی اکسیدان ها اثر این رادیکال های آزاد را خنثی کرده و آسیب های ناشی از آنها را به حداقل می رسانند.

این توازن به دلایل بسیاری ممکن است بر هم بخورد؛ از قرار گرفتن در معرض آلاینده ها تا دود سیگار یا حتی برخی چیزهایی که می خورید. در این صورت تولید رادیکال های آزاد می تواند بر توانایی بدن در مهار آنها غلبه کند. به همین دلیل است که آنتی اکسیدان ها به اسلحه ای عمومی در مبارزه برای حفظ سلامت تبدیل شده اند.

اما در داستان آنتی اکسیدان ها و رادیکال های آزاد با مشکلاتی مواجهیم. آنتی اکسیدان ها در اشکال گوناگونی وجود دارند؛ از ویتامین هایی مانند ویتامین E، C و بتاکاروتن گرفته تا مواد معدنی مانند منگنز و سلنیوم و طبیعتا هر یک می تواند تاثیر متفاوتی بر سلول های بدن بگذارد. در سال های اخیر برای مثال، دانشمندان گزارش داده اند بتاکاروتن به جای کاهش میزان ابتلا به سرطان، در واقع خطر مرگ ناشی از سرطان ریه یا بیماری های قلبی را میان گروهی از سیگاری ها افزایش داده است.

در مقاله ای که بنازگی منتشر شده، محققان سم شناسی از دانشگاه ماستریخت هلند تاکید کرده اند باورهای همه یا هیچ درباره آنتی اکسیدان ها، فقط زمانی درست از کار در می آید که توجه ما به میزان مناسب مصرف آنها معطوف باشد. آنها می نویسند: « طی چند دهه، آنتی اکسیدان ها مانند آونگی بین دو برچسب «صرفا سالم"؛ و «بسیار سمی"؛ و نیز بین دو برچسب «آنتی اکسیدان های طبیعی بهترین هستند"؛ و «هیچ کاری از آنتی اکسیدان ها بر نمی آید"؛ در نوسان بودند. طرفین این مجادله، گوش شنوایی برای استدلال های طرف مقابل نداشتند. امروز نیز این احکام نادرست تصحیح نمی شود و از این رو آونگ آنتی اکسیدان ها همچنان میان این دو دیدگاه افراطی در نوسان است. قاعدتا چنین تحقیقاتی اختلال ایجاد می کند و سبب سردرگمی دانشمندان و مصرف کنندگان خواهد شد. در نتیجه، ممکن است فرصت های طلایی را از دست بدهیم؛ فرصت هایی که در آنها بتوان از طریق آنتی اکسیدان ها به بهترین وجه ممکن به سلامت افراد کمک کرد.«

آنتی اکسیدان به درد می خورد یا نه؟

اما بالاخره پژوهش ها درباره آنچه آنتی اکسیدان ها می توانند در بهبود وضع سلامت شما انجام دهند یا آنچه نمی توانند انجام دهند چه می گویند؟ موارد زیر ممکن است در پاسخ به این پرسش مهم راهگشا باشند.

1 - همه آنتی اکسیدان ها اثرات یکسانی ندارند: از آنجا که آنتی اکسیدان ها انواع بسیار گوناگونی دارند، شما باید میوه ها و سبزیجات متنوعی را که سرشار از آنتی اکسیدان هستند، مصرف کنید. به این ترتیب می توانید از طیف کاملی از فوایدی که آنها فراهم می آورند، بهره ببرید. بعلاوه، مخلوط آنها برای سلامت شما مفید است. برای مثال، برخی آنتی اکسیدان ها می توانند نقش مهم تری در پیشگیری از برخی بیماری ها مانند سرطان بازی کنند، در حالی که سایر آنتی اکسیدان ها در مبارزه با بیماری های زوال اعصاب بهتر عمل می کنند.

در مطالعه ای درباره مردم هلند که در مجله عصب شناسی (Neurology) در زمستان گذشته (ماه فوریه) منتشر شده است، پژوهشگران از یافتن هر نوع رابطه و همبستگی میان رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان و زوال قوای شناختی یا سکتة مغزی مایوس شدند، اما همان طور که الیزابت دُور، مدرس دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون و یکی از مولفان این تحقیق می گوید، «هزاران آنتی اکسیدان در رژیم های غذایی وجود دارد و برخی از رژیم های غذایی ممکن است آنتی اکسیدان قوی تری داشته باشند.«

2 - بیشتر افراد از منابع طبیعی، آنتی اکسیدان کافی دریافت نمی کنند: برای اغلب بزرگسالان سالم، آنتی اکسیدان های موجود در رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات تقریباً برای مقابله با آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد در بدنشان کافی است. اما، جفری بلومبرگ، مدیر آزمایشگاه تحقیقات آنتی اکسیدان ها و استاد تغذیه در دانشگاه تافتس می گوید بیشتر افراد میزان توصیه شده روزانه ویتامین هایی مانند C و E را دریافت نمی کنند. میانگین مقداری که بزرگسالان باید ویتامین E دریافت کنند 15 میلی گرم در روز است، اما بیش از 90 درصد افراد این مقدار را دریافت نمی کنند و تنها حدود نیمی از این مقدار را از رژیم غذایی خود می گیرند. بلومبرگ می گوید: «این کمبود نگران کننده است. ویتامین C کمبود دیگری به شمار می رود. ویتامین C و E موجود در رژیم غذایی مرسوم در کشوری مانند آمریکا نیز کم است. توجه داشته باشید فقط با نوشیدن روزانه یک لیوان آب پرتقال تقریباً می توانید نیاز روزمره خود را به ویتامین C برطرف کنید. تامین ویتامین C مورد نیاز کار بسیار ساده ای است و من در تعجبم که چرا مردم با کمبود این ویتامین مواجهند.«

اما خوردن مقدار بیش از این الزاماً برای سلامت مفیدتر نیست. در واقع دریافت میزان دقیق آنتی اکسیدان ها در ایجاد تعادل فعالیت های رادیکال آزاد در بدن مفید است. به همین دلیل است که متخصصان تغذیه توصیه نمی کنند با مصرف مکمل ها آنچه را در رژیم غذایی روزانه به دست نمی آورید، جبران کنید. زیرا معلوم نیست از دریافت بیش از حد برخی از این آنتی اکسیدان ها (مثل بتاکاروتن که می تواند سبب افزایش خطر مرگ زودرس شود) در امان باشید و براحتی ممکن است دچار مسمومیت ناشی از دریافت بیش از حد این مواد غذایی از طریق مصرف مکمل ها شوید.

3 - به همه ادعاهایی که می گویند آنتی اکسیدان ها طول عمرتان را زیاد می کنند (یا برعکس می گویند شما را می کشند) به دیده تردید نگاه کنید: بلومبرگ می گوید: «آیا ادعاهای مطرح درباره آنتی اکسیدان ها کمی اغراق آمیز است؟ بله، اگر این ادعاها می گویند آنتی اکسیدان ها می توانند از آلزایمر، سرطان، بیماری های قلبی، بیماری های چشم، بیماری های کلیه و خلاصه هر چه فکرش را بکنید پیشگیری کنند، معلوم است اغراق آمیزند. در واقع هر گونه ادعای قطعی و دقیق در این زمینه اغراق آمیز خواهد بود.«

البته ادعاهای بحقی هم هستند که باید درباره آنها با پزشک خودتان مشورت کنید. مثلاً، شواهدی در دست است که ویتامین E و C می تواند به کاهش خطر بروز عوامل منجر به نابینایی در دوران پیری کمک کند و از آسیب های چشمی ناشی از سالمندی پیشگیری نماید.

4 - به دنبال میوه «همه چیز تمام« نباشید: شواهدی در کار نیست که نشان دهد آنتی اکسیدان ها می توانند با بیماری های مزمن مقابله کنند. با این حال از گوشه و کنار و گاهی در عالم تجارت و تبلیغات مواد غذایی حرف هایی می شنویم که برخی میوه ها را در چنان جایگاهی می نشانند که انگار می توانند تمام آسیب های رادیکال های آزاد را به کمترین حد ممکن برسانند، اما «همه چیز تمام« بیشتر یک ادعای تجاری از قبیل سایر ادعاهایی است که فقط به جیب شما چشم دوخته است و مبنای علمی ندارد. این ادعاها هرگز از سوی وزارت غذا و داروی ایالات متحده یا مراجع ذیصلاح دیگر در این کشور مورد تأیید قرار نگرفته است.

5 - همیشه اعتدال پیشه کنید: ما همگی می توانیم از آنتی اکسیدان ها بهره ببریم، اما این کار را باید از طریق رژیم غذایی روزانه خودمان، که باید تنوع قابل قبول و نیز میزان درست این مواد را در خود داشته باشند، انجام دهیم و البته دریافت برخی آنتی

اکسیدان ها، از قبیل ویتامین C و E، از دریافت برخی از هزاران آنتی اکسیدان دیگری که در غذاهای گوناگون یافت می شود، مهم تر است. بلومبرگ می گوید: #171؛ آنتی اکسیدان های اصلی، یعنی ویتامین C، ویتامین E و روی، آنتی اکسیدان های ضروری به شمار می روند. اگر از آنها محروم بمانید، ممکن است دچار اختلالات فراوانی شوید، اما تحقیقات اساسی زیادی وجود دارد که نشان می دهد اگر مقادیر کافی آنتی اکسیدان دریافت کنید، سلامت خود را تقویت خواهید کرد و می توانید خطر بیماری های مزمن دوران سالخوردگی را کاهش دهید.؛ به یاد داشته باشید رمز فایده بخشی آنتی اکسیدان ها دریافت میزان درست آنها از طریق رژیم غذایی سالم است. / ضمیمه سیب

مسعود ایثاری

منبع: Neurology