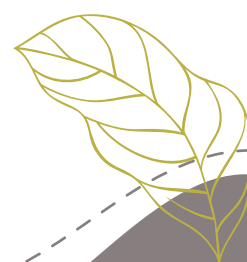







ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Антиоксиданты






Антиоксиданты – природные или синтетические вещества, защищающие клетки от воздействия свободных радикалов. Они уменьшают количество активного кислорода, приводя в норму работу органов.



Антиоксиданты – вещества, признанные панацеей от многих недугов, лекарством от старости. В разных источниках можно встретить информацию о том, что любой продукт жизненно необходим человеку, если в нем есть витамины, минералы, защищающие клетки организма от разрушения.

Для восстановления естественного баланса на помощь приходят антиоксиданты. Они замедляют процесс образования опасных молекул. Однако при постоянном воздействии негативных факторов внутренних резервов перестает хватать. Появляется необходимость дополнительно принимать продукты, богатые такими соединениями.



Кроме непосредственного взаимодействия со свободными радикалами, подобные соединения связываются с гидроперекисями. Полезные клетки разрушают их, блокируют катализаторы.

Антиоксиданты:

*помогают клеткам восстановиться
после травм;*

оберегают организм от вредного излучения;

повышают общую стрессоустойчивость;

укрепляют иммунную систему;

*снижают риск появления сердечно-сосудистых,
онкологических и других заболеваний.*

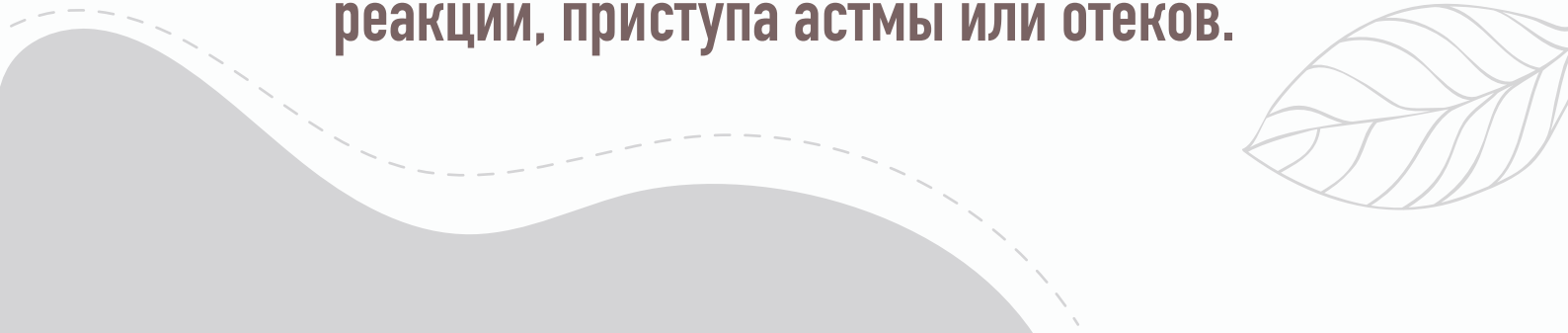


Классификация антиоксидантов

Антиоксиданты содержатся не только в ягодах и фруктах, но и морепродуктах, например, в кальмарах.

Они бывают синтетическими и природными. К первому виду относятся лекарства, биологически активные добавки, различные компоненты, добавляемые в продукты питания для более эффективного хранения.

С одной стороны, благодаря им продлевается жизнь отдельным блюдам и консервам, с другой — есть риск развития аллергической реакции, приступа астмы или отеков.



Антиоксиданты подразделяются на:



Ферментные: присутствуют во всех клетках нашего тела.

Низкомолекулярные:
флавоноиды, некоторые
витамины и минералы.

Гормоны:
стероидные и половые.

Огромную пользу приносят ферментные виды. Под их влиянием окислительный продукт превращается в перекись водорода, потом в воду. Подобный фермент есть почти во всех аэробных клетках.

Клетки неферментной природы прерывают взаимосвязи в свободных радикалах. Пищевые продукты и добавки содержат преимущественно такой вид антиоксидантов. По способности растворяться соединения разделяются на растворимые в жирах и воде. Организму для защиты организма нужны оба вида. Липорастворимые антиоксиданты защищают клеточные мембраны от окисления жиров. В основном находятся в мембранах клеток. Примером служат витамины А, Е, каротиноиды, липоевая кислота.



К водорастворимым видам относятся антиоксиданты, которые содержатся в биологических жидкостях организма.

К этому типу относится витамин С, полифенолы и глутатион.

Они способны захватывать токсичные металлы, мышьяк, ртуть, удерживая их, защищая организм от негативных химических реакций.

В организме человека процессы повышенного окисления происходят из-за:

неправильного питания;

болезненных состояний;


стрессов;

курения;

злоупотребления алкоголем;

приема лекарств и других причин.

Если своевременно не нормализовать все реакции в организме, то человек быстро начинает стареть, у него ухудшается самочувствие, а организм теряет свою стрессоустойчивость. Могут развиваться и другие хронические заболевания, злокачественные опухоли.





cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)