

Πολύ συχνά τα τελευταία χρόνια ακούμε για τη θετική επίδραση των αντιοξειδωτικών στην υγεία μας.

Τι είναι τα αντιοξειδωτικά;

Είναι συστατικά των τροφίμων, κυρίως φρούτων και λαχανικών, δημητριακών και όσπριων. Η **βιταμίνη C**, η **βιταμίνη E** και το **β-καροτένιο** (πρόδρομος της βιταμίνης A) είναι αντιοξειδωτικές ουσίες.

Πώς προστατεύουν τον οργανισμό μας;

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά των τροφίμων δρουν ως καταστολείς των **ελεύθερων ριζών**, οι οποίες παράγονται κατά τον κυτταρικό μεταβολισμό. Οι ελεύθερες ρίζες είναι τόσο καταστροφικές για τα κύτταρα, όσο ένας τυφώνας. Αλλοιώνουν τη δομή των κυττάρων, επιδρούν στη λειτουργία τους, καταστρέφουν πρωτεΐνες και το DNA. Σε περιπτώσεις ιώσεων ή ασθενειών, η παραγωγή τους αυξάνεται ως αποτέλεσμα της άμυνας του οργανισμού μας. Το κάπνισμα επίσης αυξάνει τη συγκέντρωση των ελευθέρων ριζών στο σώμα μας. Με τον όρο **οξειδωτικό στρες** περιγράφουμε την παραπάνω καταστροφή. Το οξειδωτικό στρες προκαλεί μια σειρά παθήσεων όπως διαβήτης, καρκίνος, αρθρίτιδα, καρδιαγγειακές παθήσεις, καταρράκτης, κτλ.

Έτσι, τα αντιοξειδωτικά συστατικά των τροφίμων, μειώνοντας το οξειδωτικό στρες, προλαμβάνουν την εμφάνιση αυτών των καταστροφικών παθήσεων.

Πώς μπορούμε να προσλάβουμε τα απαραίτητα αντιοξειδωτικά από τη διατροφή μας;

Πρέπει να λαμβάνουμε συμπληρώματα ή να βελτιώσουμε τη διατροφή μας;

Οι έρευνες δείχνουν ότι η αυξημένη πρόσληψη αντιοξειδωτικών μας προστατεύει από εκφυλιστικές παθήσεις. Κάποιοι ερευνητές προτείνουν μεγάλες δόσεις, που δεν μπορούν να καλυφθούν από τη διατροφή μας παρά μόνο με πρόσληψη συμπληρωμάτων. Άλλοι πάλι, προτείνουν μικρές δόσεις. Τα αποτελέσματα των ερευνών είναι αντιφατικά. Όμως, η πρόσληψη μεγάλων δόσεων αντιοξειδωτικών μπορεί μακροπρόθεσμα να ενέχει κινδύνους.

Συμπερασματικά, τα αντιοξειδωτικά συμπεριφέρονται προστατευτικά σε μικρές δόσεις. Σε μεγάλες ποσότητες (όπως βρίσκονται στα συμπληρώματα) μπορεί να δρουν ως προ-οξειδωτικά, να διεγείρουν την παραγωγή ελευθέρων ριζών, ιδιαίτερα παρουσία μετάλλων όπως ο σίδηρος.

Ο καλύτερος τρόπος να προσλαμβάνουμε αντιοξειδωτικά είναι καταναλώνοντας **άφθονα φρούτα**, ιδιαίτερα **εσπεριδοειδή**, και μεγάλες μερίδες **λαχανικών χρώματος πράσινου και κίτρινου**. Και φυσικά να μην καπνίζουμε!