

OTWIERAMY NOWE MOŻLIWOŚCI®

STUDIA LICENCJACKIE:  
FIZJOTERAPIA  
KOSMETOLOGIA

STUDIA PODYPLOMOWE:  
DIETETYKA  
KOSMETOLOGIA BIOESTETYCZNA  
NOWOCZESNE METODY FIZJOTERAPII

Gdańsk-Zabianka, ul. Pelplińska 7  
rekrutacja@wsz.pl

tel. (58) 769 0 802, 769 0 803

zdrowie.wsz.pl

PR O M O C J A

# ROLA PRZECIWUTLENIACZY W DIECIE CZŁOWIEKA

Ludzkość od wieku korzysta z dóbr, jakie daje nam natura w celu poprawy zdrowia i odporności organizmu. W ostatnich latach obserwuje się wzrost zainteresowania naturalnymi przeciwutleniaczami i ich rolą w codziennej diecie. W świetle wielu badań spożywanie antyoksydantów obniża niekorzystne działanie wolnych rodników.

AUTOR: DR INŻ. MAGDALENA SKOTNICKA

Wydział Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu Wyższa Szkoła Zarządzania w Gdańsku

Tlen jako życiodajny pierwiastek, może być jednocześnie toksyczny i stanowić przyczynę wielu nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu człowieka. Tworzące się reaktywne formy tlenu, pobierane z otoczenia oraz powstające w procesach metabolicznych, mogą wywołać szereg niekorzystnych zmian o charakterze degradacyjnym. Duże stężenia reaktywnych form tlenu przyspieszają starzenie się organizmu oraz sprzyjają rozwojowi chorób nowotworowych, układu krążenia, cukrzycy i innych.

W ciągu ostatnich lat zebrano dużo danych wskazujących na to, że u podłoża wielu chorób leżą zaburzenia równowagi pro i antyoksydantów. Przez lata człowiek wytworzył mechanizmy obronne, umożliwiające znaczną redukcję szkodliwych form tlenu. Szczególne znaczenie w utrzymaniu odpowiedniej równowagi oksydo-redukcyjnej przypisuje się odpowiedniej diecie, zorientowanej na związki przeciwutleniające. Bogatym źródłem substancji biologicznie aktywnych są produkty pochodzenia roślinnego. Związki te reprezentowane są przede wszystkim przez: polifenole (kwas fenolowe, flawonoidy, antocyjany), witaminy (A, C i tokoferole), karotenoidy, kwasy organiczne, chlorofiliny, fitiniany itp.

Do produktów szczególnie cennych z żywieniowego punktu widzenia, należy wymienić owoce, warzywa, ziarna zbóż, rośliny strączkowe, nasiona roślin oleistych, zioła i przyprawy.

Wśród różnych gatunków owoców, dużą aktywnością szczególnie polifenoli, wyróżniają się owoce aronii i borówki oraz winogrona czerwone i powstające z nich wina. W licznych badaniach wykazano,

że owoce jagodowe i pestkowe przewyższają pod względem aktywności przeciwutleniającej owoce cytrusowe, głównie ze względu na witaminę C. Spożycie owoców jagodowych hamuje utlenianie frakcji LDL cholesterolu, liposomów i umożliwia wiązanie wolnych rodników obecnych w naszym organizmie. Warzywa charakteryzują się na ogół mniejszą ilością substancji biologicznie czynnych, jednak nie sposób pominąć korzystnych właściwości czosnku, jarmużu, kapusty, brukselki czy buraków. Czosnek posiada silne właściwości przeciwutleniające, dzięki związkom organicznym siarki. Wśród warzyw na uwagę zasługuje również pomidor zawierający likopen. Ponadto warzywa są bogatym źródłem kwercetyny i kempferolu. W grupie roślin strączkowych szczególne znaczenie przypisuje się soi i czerwonej fasoli, natomiast ziarna zbóż są cenne, dzięki obecności związków fenolowych i witaminy E. Produkty zbożowe wykazują na ogół słabszą pojemność antyoksydacyjną niż owoce i warzywa. Wyjątek stanowią otręby z owsa, które są bardzo zdrowe i powinny być uwzględnione w diecie każdego człowieka. Najważniejszym przeciwutleniaczem występującym w surowcach oleistych są tokoferole. Związki te w różnych ilościach występują we wszystkich tłuszczach roślinnych. Największe ilości tokoferoli zawarte są w zarodkach pszennych, oleju sojowym i kukurydzianym oraz oliwie z oliwek.

Jak widać bogactwo antyoksydantów jest duże, a zastosowanie szerokie. Obecność w diecie przeciwutleniaczy, a zwłaszcza zachowanie odpowiedniej ich ilości jest bardzo ważnym elementem w profilaktyce powstawania wielu chorób i hamowania procesów starzenia.