magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 1. 2015 | tla

Antioxidanty – elixír dlouhého mládí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Antioxidanty---elixir-dlouheho-mladi__s10010x8797.html

Elixír věčného mládí zatím bohužel nikdo neobjevil. Přesto do jisté míry „kouzlo“ na to, jak zůstat dlouho fit duševně i fyzicky, jak mít hezkou svěží pleť zdravé barvy a bez vrásek, dokáže sama příroda. Přesněji řečeno takzvané antioxidační látky.

Co je na antioxidantech tak zázračného? **„Tyto látky jsou schopné snižovat takzvaný oxidativní stres, ke kterému dochází v organismu každého člověka. Oxidativní stres stojí v pozadí aterosklerózy a vůbec všech srdečně cévních onemocnění nebo za autoimunitními nádorovými onemocněními,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Antioxidanty stres snižují, vychytávají takzvané volné kyslíkové radikály, a tím člověka chrání.

Vsaďte na sytě zbarvené plody

Těchto látek důležitých pro zdraví člověka je dlouhá řada. **„Patří sem například vitamín A, betakaroten a tomu příbuzné látky, vitamíny E, C, dále pak zinek selen,“** dodává dietoložka.

Z hlediska zastoupení antioxidačních látek je podle Karolíny Hlavaté nejbohatší ovoce a zelenina, a to sytě zbarvené plody – borůvky, maliny, ale i hroznové víno, červené grepy. Velké množství ho mají rajčata, cibule, česnek, petržel, mrkev, kapusta, růžičková kapusta, červené zelí, brokolice, špenát a červená řepa.

TIP: Zkuste recept na hummus z červené řepy

Dobrým zdrojem je i čínské zelí a do určité míry luštěniny, zejména červené fazole a tmavě zbarvené odrůdy fazolí.

Bioflavonoidy – vitamín P

Životadárnými přírodními sloučeninami, které mají díky antioxidačnímu působení vliv na naše zdraví, jsou i bioflavonoidy, neboli vitamín P. Mají kladný vliv právě na cévy, které regenerují a zpevňují. Ve větším množství je obsahuje víno, proto se v přiměřeném množství doporučuje zejména při srdečně-cévních obtížích. Bioflavonoidy se nacházejí také v čokoládě, zejména hořké, a to díky kakau.

Dalším flavonoidem je například citrín obsažený v blankách dužniny citrusových plodů, zejména v bílé nahořklé slupce pod kůrou plodu. Velké množství flavonoidů je i v plodech ostropestřce mariánského nebo aronii neboli černém jeřábu. Mezi nejsilnější flavonoidy patří také ostružiny, lékořice, černý rybíz, granátové jablko, olivy a olivový olej.

Plody neloupejte, jezte i slupky

„Největší koncentrace antioxidantů je na povrchu plodu, tedy ve slupce a pod ní. Proto je ideální zeleninu a ovoce jíst neloupané,“ doporučuje Karolína Hlavatá. Chcete-li svému tělu dodat co nejvíce tohoto přírodního „elixíru zdraví“, jezte plody hlavně syrové. **„Účinek antioxidantů tepelná úprava až na výjimky snižuje. Výjimkou jsou například rajčata, která mají vyšší množství takzvaného lipenu hlavně po tepelné úpravě, například v kečupu,“** objasňuje dietoložka.

Dopřejte si sklenku piva

Z hlediska antioxidantů je prospěšné mírné pití nejen vína, ale i piva. Pivo, díky sladu a chmelu, z nichž se vyrábí, obsahuje celou řadu vitamínů a minerálních látek, kterým jsou antioxidační a protirakovinné účinky připisovány. V případě alkoholu však neplatí, čím více tím lépe. Vhodná dávka pro dospělého muže je

asi 40 gramů alkoholu za den, tedy asi dvě piva. Důležité také je, vypít toto množství během celého dne, nikoliv najednou. Pro ženy je optimální dávka alkoholu menší.

Pijte čaj

Řadu prospěšných látek obsahuje také čaj, zejména zelený. Důležitá je doba jeho louhování. Měl by se louhovat asi dvě minuty. Po delší době přechází do výluhu více taninu, jehož konzumace již není žádoucí.

Tablety přírodu nenahradí

Antioxidanty můžeme tělu dodávat také v tabletách. Na trhu najdeme poměrně velký výběr výrobků. Potíž je ale v tom, že člověk se v tomto případě dokáže síle a dokonalosti přírody jen přiblížit. **„Nikdy to nemá takový efekt. V čerstvém plodu působí všechno se vším. Jde o nuance, jichž nelze v laboratoři nikdy dosáhnut,“** dodává Karolína Hlavatá.

Účinná je jen pestrá strava

Antioxidační látky spolu navzájem „spolupracují“. Fungují ve velmi propracovaném systému antioxidační ochrany, je proto důležité je přijímat v

komplexu. Proto organismu nejvíce i v tomto ohledu prospěje pestrá a vyvážená strava, v níž nebude chybět ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny, maso, mléko a mléčné výrobky.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz