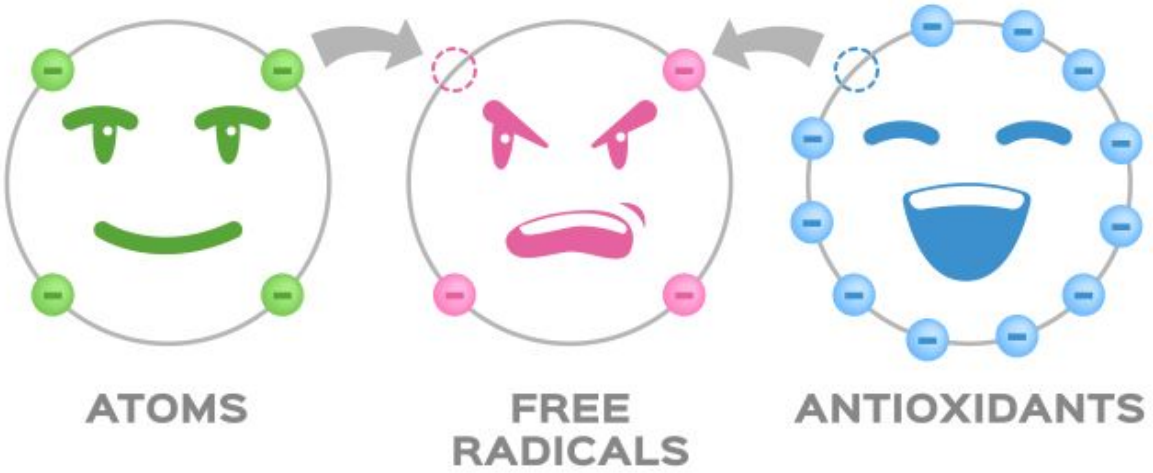
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 2. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Trápí vás únava, stres a vyčerpání? Antioxidanty pomohou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Trapi-vas-unava,-stres-a-vycerpani-Antioxidanty-pomohou__s10012x19158.html

Všude se hovoří o tom, že v těle existují nějaké volné radikály a je nutné se jim bránit pomocí antioxidantů. Ano, to chápe každý. Co to ale ten "volný radikál" je a jakou „neplechu“ v našem těle vytváří?



Jedná se o prvek nebo sloučeninu, které v obalu chybí jeden nebo více nespárovaných elektronů. Tímto se stávají radikály nestabilními a hledají ve svém okolí chybějící elektron, aby si doplnily prázdný prostor. Obstarávají si ho tím způsobem, že se vrhnou na nejbližší molekulu a doslova „vyrvou“ z některé jiné sloučeniny její elektron. Tím se radikál nasytí, ale současně poškodí jiné buňky v těle.

Dost ale bylo chemie, existuje pro to i jednodušší vysvětlení. Pokud je

rovnováha mezi volnými radikály a antioxidanty narušena, vzniká **oxidační stres**.

- Dlouhodobý oxidační stres vede nejen k vyčerpanosti, virózám, ale i rozvoji závažnějších onemocnění, jako je např. Parkinson, Alzheimer, ateroskleróza, srdeční selhání a infarkt.

Jsme v pasti?

A jak takové volné radikály v těle vznikají? Jsou bohužel všude okolo nás. Díky zvětšené ozonové díře je čerpáme ze slunečního záření, dále užíváním drog, kouřením (a to i pasivním!), požitím toxinů z chemizace zemědělství, chemií z potravin, z těžkých kovů, ale i ze smogu, konzumací alkoholu a přemírou stresu. V lidském těle se objevují **i v průběhu choroby** a při užívání chemických léků.

Jak se jim bránit?

Naše tělo udržuje volné radikály pod kontrolou **pomocí antioxidantů**. Laicky řečeno – antioxidanty jsou látky, které mají schopnost volné radikály ničit.

- **Antioxidanty se vyskytují výlučně v rostlinách.**

V potravinách získaných ze živočišných zdrojů jsou přítomny jen do takové míry, s jakou je zvířata konzumují a poté ukládají do svých tkání. Tudíž je jasné, že zvířata, která se chovají volně, živí se lučními rostlinami, nám mohou poskytnout kvalitnější zdroj masa, než ty, chované v uzavřeném prostředí.

Za antioxidanty můžeme považovat například zelený sypaný čaj Matcha a jiné kvalitní zelené čaje, karotenoidy (třešně, švestky, blumy, jablka, citrusy, broskve, avokádo, rozinky, rajčata), flavonoidy (brokolice, kapusta, listová zelenina, růžičková kapusta, špenát, červená řepa, zelí, česnek, cibule, řeřicha, tykev, mrkev), byliny (rozmarýn, máta peprná, šalvěj, tymián, oregano, kopr), vitaminy A, E, C a zelené potraviny (chlorela a zelený ječmen).

> „Z obilovin patří mezi významné antioxidačně působící látky **rutin**, jehož nejbohatším **zdrojem je pohanka**," doplňuje dietoložka Karolína Hlavatá

Jsou opravdu „jen“ nebezpečné?

Nesmíme ale opomenout, že volné radikály mají v našem těle i své opodstatnění. **Zúčastňují se celé řady chemických pochodů** a jsou pro nás dokonce i potřebné. Například **bílé krvinky s jejich pomocí likvidují choroboplodné zárodky**, kvasinky a plísně. Volné radikály také **umožňují oplodnění vajíčka**.

- Jak je tedy držet na uzdě?

Jednoduše: dát si každé ráno šálek Matcha čaje nebo jiné antioxidační bylinky, konzumovat kvalitní zeleninu a ovoce, sladkovodní řasu chlorellu a zelený ječmen, vyhýbat se průmyslově zpracovaným potravinám, stresu a dostatečně odpočívat!

> „**Základem má být pestrá strava**, myslet si, že si dám sklenici vody se zeleným ječmenem nebo tabletu a pak si mohu dát klobásu, je rozhodně krátkozraké. Důležité je zařazovat do stravy **různé zdroje antioxidačně působících látek** (například flavony, antokyany, katecholy či kumariny) z různých skupin potravin. **Upřednostňovat čerstvé potraviny**, především tuzemské, má význam i proto, že vím, co jím. Kdežto u zelených tablet nebo prášků

dovezených kdo ví odkud tento přehled nemám. Množství flavonoidů v potravinách je značně závislé na slunečním světle – proto vyšší koncentrace najdeme v potravinách pěstovaných **na přímém slunci**, než například v zelenině pěstované ve skleníku,“ shrnuje závěrem dietoložka Karolína Hlavatá

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