**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 6. 11. 2020 | Marcela Avramopulu

# Antioxidanty chrání naše zdraví. Ale je dobré je kombinovat

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Antioxidanty-chrani-nase-zdravi.-Ale-je-dobre-je-kombinovat__s10010x19851.html

Převaha volných radikálů tělo poškozuje. Proto je důležité navozovat v těle rovnováhu. Antioxidanty můžeme doplnit hlavně konzumací ovoce a zeleniny, ale i dalších potravin. Zpomalují proces stárnutí a preventivně působí proti srdečním onemocněním a infarktu.

## Volné radikály oslabují organismus

Pro pochopení funkce antioxidantů v našem organismu musíme začít u tzv.

volných radikálů. To jsou zjednodušeně řečeno látky, které jsou kolem nás a které do těla přijímame  (ve znečistěném životním prostředí, v zakouřených místnostech, dusitany, pesticidy ..) a vznikají i v organismu samotném (přirozenými procesy organismu). Jejich hlavní charakteristikou je, že jsou velmi reaktivní. Tím, že se navazují na ostatní i zdravé buňky, je  poškozují.

- **Zvýšená přítomnost volných radikálů přispívá ke vzniku aterosklerózy, ischemické choroby srdeční, některých nádorových onemocnění, komplikacím u diabetu, Alzheimerově chorobě, ale i obyčejnému stárnutí buněk.**

## Příznivý vliv antioxidantů

Látky neutralizující účinek volných radikálů se nazývají antioxidanty a svou činností přispívají k ochraně imunitního systému.

**Do této skupiny látek patří vitamíny A, B6, C, E, zinek, selen, beta-karoten, koenzym Q10, pyknogenol, alfa-lipoová kyselina atd.**

- **Antioxidanty zpomalují proces stárnutí a preventivně působí proti srdečním onemocněním a infarktu**.
- Důležitou úlohu hrají antioxidanty v potravinářství. Zajišťují, aby si potraviny zachovaly chuť a barvu a byly poživatelné po delší dobu.
- Zpomalují ztrátu barvy ovoce a zeleniny. Zabraňují oxidaci tuků a výrobků obsahujících tuk, tím zamezují žluknutí. Antioxidanty také ochraňují některé vitaminy a aminokyseliny před oxidací.

## Jak to funguje

- Antioxidant se, velmi zjednodušeně řečeno, spojí s volným radikálem, který ho naruší, místo, aby narušil jinou zdravou buňku v těle. Proto **antioxidanty chrání náš organismus.**

Mechanismus tohoto procesu je ale velmi složitý a platí zásada, že příjem antioxidantů musí být v rovnováze s volnými radikály. Převaha ani jedné látky není prospěšná. **V běžném životě se ale často dostáváme do deficitu antioxidantů.** Proto bychom na jejich příjem měli víc dbát.

## Vitaminy A, C a E a polyfenoly rostlin

- **Vitamin A -** najdeme v tuku mořských ryb a vnitřnostech, ve spojení s Beta karotenem v mléčném tuku, ve žloutcích. **Beta-karoten** pak v zelenině, která má oranžové zbarvení – mrkev, rajčata, papriky, ale i v listové zelenině – zelené natě, špenát, salát, kapusta nebo zelí. Z ovoce se nachází hlavně v meruňkách, hroznovém víně, borůvkách, malinách, rybízu, jahodách, šípkách, ananasu a pomeranči. Z obilovin ho nejvíce obsahuje kukuřice. Najdeme ho i v koření – třeba ve sladké paprice nebo chilli.
- **Vitamin C** - obsahuje zelenina (včetně brambor) a ovoce. Nejvyšší

množství vitamínu C má černý rybíz, citrusy, kiwi, jahody, paprika a z živočišných produktů jsou to játra.

- **Vitamin E (tokoferol)** – jedná se o vitamin rozpustný v tucích a najdeme ho v potravinách, které obsahují nenasycené mastné kyseliny. Bohatým zdrojem tedy jsou rostlinné oleje, ořechy a semena, sója, naklíčené klíčky a obiloviny.
- **Polyfenoly** – to jsou ochranné látky pocházející z rostlin. Najdeme je v čokoládě (díky kakau), červeném víně, borůvkách, hroznovém víně, ostružinách, malinách, černém rybízu, červeném grapefruitu, olivách. Ale i kávě nebo čaji.

## Potraviny bohaté na antioxidanty

- **ovoce** - třešně, hrozny, švestky, blumy, jablka, citrusy, kiwi, broskve, rozinky, borůvky, brusinky, jahody, maliny
- **zelenina** - brokolice, kapusta, listová zelenina, růžičková kapusta, špenát, červená řepa, brambory, rajčata, červená a žlutá paprika, zelí, česnek, cibule, řeřicha, tykev, mrkev, hrášek,
- **byliny** - rozmarýn, máta peprná, šalvěj, tymián, oregano, kopr
- **nápoje** - zelený čaj, červený a modrý hroznový džus

## Proč je dobré kombinování zdrojů

**I tady platí pravidlo pestré stravy. Ne každý antioxidant umí neutralizovat každý volný radikál.** Proto je důležité jíst různé druhy potravin, abychom přijímali i různé druhy antioxidantů.

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz