magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 7. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Chrání nás před oxidačním stresem. Kde hledat antioxidanty?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chrani-nas-pred-oxidacnim-stresem.-Kde-hledat-antioxidanty__s10012x11027.html

Nadbytek volných radikálů poškozuje buňky v našem těle a souvisí s řadou onemocnění. Organismus je chráněn antioxidačními systémy a také antioxidanty přijímanými stravou. Jsou lepší antioxidanty přírodní, nebo ty syntetické v podobě doplňků stravy?

Pojem **„oxidační stres“** popisuje nerovnováhu mezi množstvím volných radikálů (a reaktivních metabolitů) působících na náš organismus a antioxidantů – kdy převažují volné radikály. Tyto molekuly (reaktivní formy kyslíku a dusíku) vznikají při metabolických procesech v těle, ale i ve vnějším

životním prostředí (znečištěním ovzduší, aj.)

Volné radikály nám **na jedné straně pomáhají** chránit náš organismus před mikroorganismy, které likvidují v procesu fagocytózy, Pokud jich však vzniká příliš mnoho, **poškozují** náš organismus a jeho tkáně, buňky – negativně ovlivňují bílkoviny, lipidy i nukleové kyseliny.

- **Volné radikály jsou spojené se stárnutím buněk, s chronickými onemocněními** jako je cukrovka 2. typu nebo zánětlivá onemocnění střev, dále s nádorovými onemocněními, s rozvojem i urychlením aterosklerózy, ale jsou zmiňovány i ve vztahu s řadou degenerativních onemocnění, jako je např. Parkinsonova nemoc, Alzheimerova nemoc.

Antioxidanty – strážci rovnováhy

V našem **těle jako ochrana fungují antioxidační systémy**, které mají tyto látky zneškodňovat, navíc přijímáme látky s antioxidačními účinky se stravou (zejm. konzumujeme-li dostatek zeleniny a ovoce). Antioxidanty jsou metabolity rostlin, jsou to látky, které mají bránit průběhu negativních oxidačních dějů v našem těle – výrazně zpomalují radikálové reakce.

- **Cílem je dosáhnout rovnováhy**, aby volné radikály nebyly „v přesile“.

Látek s antioxidačním potenciálem je velmi mnoho – je známo kolem 4000 antioxidantů. Těmi nejznámějšími a **nejvýznamnějšími jsou vitamín C,** v tuku rozpustné **vitamíny A a E**, **flavonoidy, polyfenoly** (resveratrol, katechin, quercetin, aj.) a **karotenoidy** (betakaroten, lykopen, aj.)

Stopové prvky **selen a zinek** nepatří přímo mezi antioxidanty, ale protože jsou to kofaktory velmi důležitých enzymů, **významně se podílí na správném fungování antioxidačních systémů.**

Není žádný antioxidant, který by dokázal likvidovat všechny druhy volných radikálů – proto potřebujeme přijímat **různé látky s antioxidačním účinkem** – z pestré stravy. Dále sami sobě můžeme prospět tím, že nebudeme kouřit a konzumovat větší množství alkoholu, což vede buď ke zvýšení aktivity volných radikálů nebo snížení antioxidační kapacity některých vitamínů či poklesu hladin látek s antioxidačním účinkem.

Pestrá strava vs. doplňky

Nehledejme rychlé a jednoduché řešení v podobě tabletek či kapslí – doplňků stravy.

Doplňky nám nemusí prospět, ale dokonce **nám mohou naopak uškodit.** Výzkumy prokázaly, že pokud užíváme vyšší dávky syntetických antioxidantů, **riziko rozvoje nádorových onemocnění** se může zvýšit – platí to např. pro **betakaroten** (zejména u kuřáků). Nejvhodnější tak je čerpat antioxidanty přírodní, které jsou účinnější a bezpečné, z pestré stravy.

Ideálně bychom měli zařazovat různé druhy čerstvé zeleniny a ovoce v dostatečném množství, konzumovat obiloviny a luštěniny, ořechy a semena, popíjet také zelený čaj či kvalitní kávu, konzumovat za studena lisovaný olivový olej. Kromě antioxidantů tak přijmeme i vlákninu, vitamíny, minerální látky a další sloučeniny s pozitivním účinkem. Není vhodné se omezovat jen na tzv.

„superpotraviny“, **důležitá je pestrost.**

Kde všude je najdeme?

- Bohaté na antioxidanty jsou šípky, maliny, borůvky a jahody, ostružiny, hroznové víno či červený grep.
- Ze **zeleniny** jsou vhodné např. česnek, cibule, artyčoky, rajčata, brokolice, červená řepa, špenát, červené a také čínské zelí, růžičková kapusta, petržel a mrkev.
- Skvělým **zdrojem je i zelený čaj, kvalitní káva a kakao**, antioxidanty najdeme i v houbách, červených fazolích, květech lípy či černého bezu a různých bylinkách (ostrpestřec mariánský, oregano, meduňka, tymián, máta, hřebíček či skořice, aj.).
- Látky s antioxidačním účinkem obsahují i ořechy a semena (např. pekanové, vlašské, lískové ořechy), také olivy.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025