

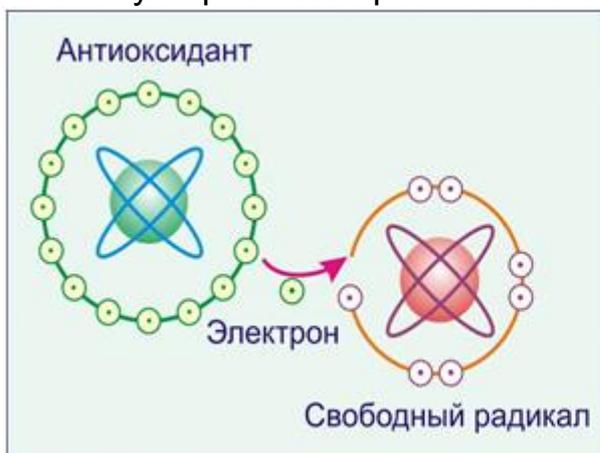
Антиоксиданты в среде обитания

На сегодняшний день известно более 3000 антиоксидантов. И их число растёт с каждым днём, но все они неизменно попадают в три группы:

- **витамины** (жиро - и водорастворимые). Первые, как и следует из названия, участвуют в липидных процессах и защищают жировые ткани, а вторые – заботятся о сосудах, мышцах и связках. Витамины А и Е, а также бета-кератин – это природные и самые мощные антиоксиданты среди жирорастворимых, а витамин С и витамины группы В – среди водорастворимых;

- **биофлавоноиды** – это натуральные вещества, которые оказывают на свободные радикалы подавляющее воздействие и способствует выводу токсических веществ. Например, катехины (ягоды, зеленый чай) и кверцетин, которого в изобилии во всех цитрусовых, перце;

- **минеральные вещества и ферменты**. Если говорить о минеральных элементах, то, увы, их можно получить лишь извне, так как в организме они не продуцируются. Среди самых важных – цинк (орехи, мясо, морепродукты), селен (рыба и морепродукты, мясо и субпродукты, грибы, цельнозерновые злаки, кальций (творог, твердые сыры, яйца, рыба, питьевая вода) и марганец (зерновые, зелень, пряности, орехи, свекла, брокколи, ананас). Ферменты зачастую выполняют роль катализаторов. Эти вещества производятся самим организмом и существенно ускоряют обезвреживание свободных радикалов.



Антиоксиданты разрушаются при курении, злоупотреблении спиртным, при частом загорании на солнце или в солярии, проживании в крупном загазованном городе и редком нахождении на свежем воздухе, а также когда болеете, и если вам уже больше 50 лет.

*Толкачёва Екатерина Александровна,
отдел общественного здоровья государственного учрежд деня
«Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного
здоровья»*