



Uzm. Eczacı Aliye Derya YILMAZ
Marmara Üniv. Eczacılık Fak. Farmakognozi ABD

Antioksidan nedir?

Genç yaşlardan itibaren alışkanlık haline getirilmesi gereken doğru ve düzenli beslenmeyle birçok hastalığı ekarte ederek, yüz yaşında bile dimdik ayakta kalabilmek mümkün.

Antioksidanlar serbest radikallerin yıkıcı etkilerini engelleyen, pek çok hastalığa ve erken yaşlanmaya neden olabilecek zincir reaksiyonları önleyen maddelerdir.

Tıp, bir yandan hastalıkların tedavisinde yeni olanaklar araştırırken, öte yandan da sağlıklı bir yaşam sürdürme, hastalıkları önleme yolunda yoğun çalışmalar yapmaktadır. Bu alanda en yoğun çalışmalar beslenme üzerinde sürmektedir. Genç yaşlardan itibaren alışkanlık haline getirilmesi gereken doğru ve düzenli beslenmeyle birçok hastalığı ekarte ederek, yüz yaşında bile dimdik ayakta kalabilmek mümkün. Sonuç olarak beslenme alışkanlıklarımız hayatımızda önemli rol oynamaktadır.

Vücudumuz belli bir yaştan sonra özellikle de stres, hava kirliliği, sigara dumanı, petrokimya ürünleri, ilaçlar, bitki koruma ilaçları, X ve UV ışınları, bozulmuş gıdalar, kızartma yağları hatta yiyeceklerde bulunan bazı bileşiklerin de etkisiyle serbest radikaller denen, vücudumuzun hücre ve bağışıklık sistemine saldıran molekülleri üretmeye başlar. Serbest radikaller, ateroskleroz, nörodejeneratif hastalıklar, kanser, alerji, diyabet, katarakt gibi birçok hastalığın oluşmasında rol oynarlar.

İşte antioksidanların öyküsü de bu serbest radikallerle başlar.

Antioksidanlar serbest radikallerin yıkıcı etkilerini engelleyen, pek çok hastalığa ve erken yaşlanmaya neden olabilecek zincir reaksiyonları önleyen maddelerdir. Antioksidanlar vücut tarafından üretildiği gibi dışardan besin takviyesi ile de vücuda alınırlar. Peki antioksidanlar nelerde bulunur, ne kadar alınmalıdır; en önemlileri A, C ve E vitaminleridir.

β- Karoten (Vitamin A)

Koyu renkli yapraklı bitkiler, turuncgiller, kabak, ıspanak, brokoli, havuç, tatlı patates, domates, kayısı. 15-50 mg/gün tavsiye edilir.

C Vitamini (Askorbik Asit)

C vitamini çok çabuk oksidize olduğu için pişirirken ve hazırlarken bulunan C vitamini çoğu işe yaramaz hale geliyor. Bu yüzden C vitamini ihtiva eden besinlerin hafif pişirilmesi, yenilebiliyorsa çiğ yenmesi ve hazırlarken de kesildikten kısa bir süre sonra tüketilmesi öneriliyor.

Portakal, limon, kırmızı ve yeşil biber, domates, çilek, greyfurt, karnabahar, lahanası, brüksel lahanası. 100 mg/gün tavsiye edilir.

E Vitamini

Kabuklu yemişler, tohumlar, tahıllar, bitkisel yağlar, balık yağı, lifli yeşil besinler. 3-15 mg/gün tavsiye edilmektedir.

Diğer önemli antioksidan maddeler;

Likopen

Olgun kırmızı domateslerde yüksek oranda bulunur.

Lutein

Ispanaklar ve kırmızı biberlerde yüksek oranda bulunur.

Resveratrol

Siyah üzümde bulunur.

Yapılan bir araştırmaya göre antioksidan takviyesi yapılmış hayvanlardaki yaşam süresi, antioksidan takviyesi yapılmayanlara göre daha uzundur.

Yine İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre, en az iki yıl süreyle 200 ünite E vitamini alan kişilerin kalp ve damar hastalıklarına yakalanma risklerinin bu vitaminleri almayanlara oranla yüzde 41 daha az olduğu görülmüştür.

Sağlıklı günler dilerim...