

## Antioksidansi u hrani i ishrani

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 12

Antioksidansi su hemikalije koje se nalaze u hrani. Pomažu u borbi protiv potencijalno štetnih učinaka nestabilnih materija koje se nazivaju slobodni radikali. Slobodni radikali su hemikalije koje se u telu stvaraju tokom uobičajnih metaboličkih procesa i tokom trošenja telesnih ćelija. Slobodni radikali stvaraju se u mnogim situacijama kao što su konzumiranje životinjskih masti i prerađene hrane (beli šećer, belo brašno), zagađena okolina, korišćenje aditiva i boja u hrani, medicinski tretmani, uključujući lekove, bakterijske infekcije, zračenje, obrada hrane u mikrotalasnoj rerni, cigarete, stres i mnoge druge stvari. Antioksidansi spašavaju zdrave telesne ćelije brisanjem nekih slobodnih radikala koji bi ih u suprotnom oštetili, a na taj način pomažu u smanjivanju njihovog opasnog delovanja. Naša tela proizvode sopstvene antioksidanse, ali takođe koriste i antioksidanse iz hrane koju jedemo. Istraživanja su dokazala delotvornost uzimanja hrane bogate antioksidansima, koji, zajedno s aktivnim, uravnoteženim stilom života, mogu pomoći u smanjivanju rizika od određenih vrsta raka i bolesti srca. Danas se smatra da su neke bolesti upravo rezultat neodgovarajućeg unosa antioksidantskih nutrijenata iz hrane. U tom smislu, izuzetno je povećan interes za antioksidansima, posebno onima iz prirodnih izvora. Voće i povrće njihov su primarni izvor, najviše karotenoida i vitamina C.

### ANTIOKSIDANSI I OKSIDANSI

Kiseonik nam daje život, ali u organizmu može biti zločudan i tako doprineti pojavi teških bolesti. Naše ćelije su stalno opsedute toksičnim oblicima kiseonika. Napadi stalnih eksplozija iz kiseoničnih reakcija doprinose začepljenju arterija, zatim podstiču poremećaje u nervnom sistemu, doprinose pojavi malignih bolesti, starenju... U našem organizmu stalna je borba odmetnutih molekula kiseonika – oksidansi i odbrambenih snaga organizma – antioksidansi. Iako naši oksidansi mogu biti korisni, mnogi su agresivni i štetni jer napadaju ćelije, cepaju im membrane, kvare njihov genetski materijal, teraju mast da užegne i ostavljaju ćelije da umru. Taj proces traje godinama i skoro da je neprimetan sve do pojave simptoma bolesti kao što su razna zapaljenja, pogoršanje vida, slaba koncentracija, rak i drugo.

Oksidansi su otpadni proizvodi normalnih funkcija organizma, kao što su disanje i imune reakcije. Mnogi oksidansi dolaze iz sredine u kojoj živimo a naročito je štetno jonizirajuće zračenje, zagađen vazduh, duvanski dim, pesticidi, hemijske industrijske supstance i droga.

Najbolje su ispitani kiseonični slobodni radikali, oni su naelektrisani i pošto su izgubili jedan od elektrona koji im daju stabilnost oni pokušavaju ga otmu, uništavajući tako zdrave ćelije, pritom stvarajući i nove grupe slobodnih radikala. Oni mogu da napadnu genetski materijal ćelije terajući ga na mutaciju što je prvi korak do pojave raka. Napadaju i masne delove ćelijskih membrana što može potpuno da poremeti građu ćelijske membrane.

Nasuprot njima antioksidansi koje unosimo hranom bore se za zaštitu ćelija odbijajući razorne molekule kiseonika, ali oksidansi su uporni u svom nastojanju da savladaju pozitivno delovanje antioksidanasa. Zato treba izbegavati zagađivače i unositi antioksidanse preko hrane kao što su voće i povrće. Već je otkriveno mnogo snažnih biljnih antioksidanasa: lutein, glutation, kvercetin, likopin, zatim vitamini E i C i selen.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)