ANTİOKSİDAN

Antioksidan

Antioksidan vücut hücrelerinde üretildiği gibi birçok besin içinde de doğal olarak bulunan bir kimyasal bileşendir. Vücuttaki toksik maddelerin atılmasında ,hücrelerin yenilenmesinde ve hasarların onarılmasında kullanılmaktadır. İnsan sağlığına zarar verecek her türlü hastalıktan ve maddeden korunmak için antioksidanlar şarttır. Vücudun koruma kalkanıdır.

Özellikle hastalıklara karşı savaşabilmek için sıkça adından söz edilen antioksidan, hem vücut hücrelerinden üretilen, hem de gıdalardan elde edilebilen kimyasal bir madde. Hücrelerin dış etkenlerden korunması ve sağlıklı yaşamalarına devam edebilmeleri için antioksidan son derece önemlidir.

Özellikle cildimiz, yaşlanma belirtilerinin gözlendiği en belirgin dokudur. Hücrelerin dış etkenlerden korunmasına destek olmak ve sağlıklı yaşamalarına devam edebilmelerini sağlamak için antioksidan içeriği yoğun besin takviyelerini

tüketmek yarar sağlamaktadır.
Özellikle koyu renkli meyve ve sebzeler antioksidan yönünden çok zengindir. Halk arasında ´kırmızı-mor meyveler kanserden korur' inancı buradan gelmektedir.
ORAC (Oxygen Radikal Absorbance Capasity / Gıdaların Antioksidan Kapasite Değeri) değeri nedir?
Besinler içindeki antioksidan miktarı belli tekniklerle ölçülür ve tanımlanır. En çok da o besinin oksijen radikali emme kapasitesini yani ORAC değerini ölçmektir. USDA'ya göre bir kişinin alması gereken günlük antioksidan miktarı 3000 – 5000 ORAC birimi değerinde olmalıdır.
Bazı meyvelerin ORAC değerleri
Aronya 16062
Kara mürver 14697
Kızılcık 9000
Yaban mersini 4669
Çilek 4302
Gojiberry 3290
Kiraz 3747