

آنتی‌اکسیدان‌ها و رژیم غذایی شما

آنتی‌اکسیدان‌ها چیستند؟

آنتی‌اکسیدان‌ها مواد مغذی ویژه‌ای هستند که به طور طبیعی در مواد غذایی و علی‌الخصوص در سبزیجات و میوه‌هایی با رنگ تیره و درخشان وجود دارند. یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند یک ویتامین، ماده معدنی یا یک ماده فیتوکمیکال (مواد شیمیایی طبیعی موجود در گیاهان) باشد.

آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های بدن شما در برابر آسیب‌های ناشی از مولکول‌های زیان‌باری محافظت می‌کنند که با نام رادیکال‌های آزاد شناخته می‌شوند. بعضی از رادیکال‌های آزاد طی روندهای طبیعی بدن مانند تنفس، ورزش و فعالیت جسمانی و گوارش مواد غذایی ایجاد می‌شوند. سایر رادیکال‌های آزاد به واسطه سیگار کشیدن و آلودگی‌های موجود در هوا، آب و مواد غذایی شکل می‌گیرند.

رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان به حفظ سلامت شما و جلوگیری از بروز بیماری‌های مزمن، بیماری‌های قلبی و بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد چشم یا AMD) ناشی از سن کمک می‌کند.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



1. آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدن خود را از مواد غذایی تامین کنید

مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند سبزیجات، میوه‌جات، غلات کامل، حبوبات (نخود، لوبیا و عدس)، آجیل، دانه‌ها و ادویه‌جات بهترین راه برای تامین آنتی‌اکسیدان است. مواد غذایی کامل حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند که با هم به بهترین شکل از بدن شما محافظت می‌کنند.

در ادامه به تعدادی از آنتی‌اکسیدان‌های شناخته‌شده و مواد غذایی حاوی آنها اشاره می‌کنیم:

1 | **ویتامین C** که در گوا، فلفل (قرمز، زرد، سبز)، کیوی، توت فرنگی، مرکبات، پاپایا، کلم بروکسل، بروکلی، سبزیجات برگی، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی موجود است.

2 | **ویتامین E** که در بادام، تخمه آفتاب‌گردان، روغن‌های گیاهی، سبزیجات برگی، بادام زمینی و کره بادام‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین و آووکادو موجود است.

3 | **سelenium** که در بادام برزیلی، ماهی، صدف، گوشت قرمز، گوشت ماکیان، محصولات غله‌ای، جوانه گندم، سبوس گندم، سبوس جو دوسر و تخم مرغ موجود است.

4 | **کارتونوئیدها** شامل بتاکاروتن، لوتئین و لیکوپن. کارتونوئیدها معمولاً به رنگ‌های زرد، نارنجی یا قرمز هستند. این مواد در کیل (کلم کالی)، گوجه‌فرنگی و محصولات مشتق از گوجه‌فرنگی، اسفناج، سیب‌زمینی شیرینی، هویج، سبزیجات برگی، کدو حلواپی، کدو، گوا، هنداونه، گریپ فروت، زردآلو، بروکلی و طالبی موجود هستند. بعضی از انواع کارتونوئیدها، مانند بتاکاروتن، در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند. این نوع از کارتونوئیدها وقتی بهتر

جذب بدن می‌شوند که با مقدار کمی چربی مصرف شده باشند.

فلاونوئیدها شامل آنتوسیانیدین‌ها، فلاونول‌ها و ایزوفلاونول‌ها که معمولاً زرد یا آبی رنگ هستند. این مواد در انواع توت‌ها (به خصوص توت‌هایی که رنگ تیره دارند)، گیلاس، انگور قرمز، پیاز، سیب، کاکائو، چای (به خصوص چای سبز)، مرکبات، حبوبات، کرفس، شکلات، زیتون، دانه سویا، محصولات مشتق از سویا و غلات کامل و گندم کامل وجود دارند.

تعداد دیگری از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد غذایی حاوی آنها، عبارتند از :
ک و آنزیم کیو 10 : گوشت قرمز، گوشت ماکیان، روغن زیتون و کانولا، آجیل و دانه‌ها
گ لوتاتیون : اسفناج، آووکادو، مارچوبه، بامیه

ک و رکومین : زردچوبه

ب تالائین : چغندر

ل پیونیک اسید : اسفناج، بروکلی، گوجه فرنگی، نخود، کلم بروکسل

ر سوراترول : انگور، بلوبری، بادام زمینی

2. غذاهای گیاهی بیشتری صرف کنید

این کار را با اضافه کردن چند نوع سبزیجات و میوه به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها و خوراکی‌ها شروع کنید. هر کدام از این سبزیجات و میوه‌ها را که دوست داشتید، مقدار بیشتری از آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

حداقل سه چهارم از بشقاب غذای خود را با سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها پر کنید.

سعی کنید غذاهای بدون گوشت بیشتری تهیه کنید. دستورهای غذایی مختلفی با آجیل‌ها، دانه‌ها، توفو و سایر غذاهای مشتق از سویا، حبوبات، ماهی و تخم‌مرغ را امتحان کنید. غذای مورد علاقه‌تان را بیابید.

برای پخت و پز و آماده‌سازی وعده‌های غذایی از چربی‌های سالم استفاده کنید، مثل کره انواع آجیل یا دانه‌ها و آووکادو و همچنین روغن‌های گیاهی مثل روغن کانولا، زیتون یا سویا. چربی‌ها و روغن‌های سالم حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند و می‌توانند به جذب بهتر بعضی از مواد مغذی کمک کنند.

موقع بخارپز کردن یا پختن سبزیجات در مایکروفر از مقدار کمی آب استفاده کنید. این کار جلوی از دست رفتن آنتی‌اکسیدان‌ها و جذب شدن آنها به آب را می‌گیرد.

3. در مصرف مکمل‌های آنتی‌اکسیدان احتیاط کنید

ثابت نشده که مصرف مکمل‌های آنتی‌اکسیدان، به خصوص در مقادیر بالا، باعث جلوگیری از بروز بیماری‌های مزمن بشود و مصرف آنها ممکن است برای سلامت شما مضر هم باشد. پیش از مصرف مکمل‌های آنتی‌اکسیدان با یک متخصص تغذیه یا تامین‌کننده خدمات درمانی خود مشورت کنید. با توجه به وضعیت عمومی سلامت، رژیم غذایی و هرگونه دارو یا مکملی که مصرف می‌کنید، مصرف مکمل آنتی‌اکسیدان ممکن است بیشتر از آنکه برایتان مفید باشد، به سلامتتان آسیب وارد کند.

یا آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن در برابر التهابات محافظت می‌کنند؟

بعضی از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان ممکن است خواص ضدالتهابی داشته باشند. به جای تمرکز کردن بر یک نوع غذا و ماده مغذی، بهتر است یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. بعضی از این رژیم‌های غذایی عبارتند از راهنمای غذایی کانادا (Canada's Food Guide)، رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیم DASH یا رژیم غذایی Portfolio. پیروی از

این الگوهای غذایی تضمین می‌کند که مواد مغذی متنوعی، از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن شما می‌رسند که همه آنها با هم حافظ سلامت و تندرستی شما خواهند بود.



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.



توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسز هیلث‌لینک بی‌سی) سابقه ڈائل-اے-ڈائیتیشن (بی‌سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هیلث‌لینک بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.