



Антиоксиданты

ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И
КРАСОТУ

Свободнорадикальная теория старения

свободные радикалы, полученные из кислорода, ответственны за возрастные повреждения

- **ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС** – ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ КЛЕТОК.

- **СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ** В НОРМЕ ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ ВО МНОГИХ КЛЕТОЧНЫХ ПРОЦЕССАХ. ПРИ МИНИМАЛЬНОМ УРОВНЕ, ОНИ НЕ НАНОСЯТ ВРЕД ОРГАНИЗМУ, ТАК КАК НЕЙТРАЛИЗУЮТСЯ АНТИОКСИДАНТАМИ.

- **АНТИОКСИДАНТЫ** ЭТО ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЛИ ОТСРОЧИТЬ НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ КЛЕТОК. ОНИ УЛАВЛИВАЮТ И НЕЙТРАЛИЗУЮТ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ.



Популярные антиоксиданты

- ВИТАМИНЫ А, Е И С;
- БЕТА-КАРОТИН;
- ЛИКОПИН;
- КОЭНЗИМ Q10;
- РЕСВЕРАТРОЛ – ПРИРОДНЫЙ ФИТОАЛЕКСИН;
- ЛЮТЕИН;
- ЗЕАКСАНТИН;
- ЛИПОВАЯ КИСЛОТА;
- ГЛУТАТИОН
- СЕЛЕН;
- ЦИНК И Т.Д.

УВЕЛИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ
АНТИОКСИДАНТОВ ПРИВОДИТ К
УМЕНЬШЕНИЮ ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОДУКТОВ ПЕРЕКИСНОГО
ОКИСЛЕНИЯ ЛИПИДОВ.



by Re СТАРТ

Бета-каротин

- ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ,
- ПИТАЕТ ЕЕ ИЗНУТРИ, ИЗБАВЛЯЯ ОТ СУХОСТИ, ПОМОГАЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ РАН И ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ ОТ СОЛНЦА.
- ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАКА.
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОФИЛАКТИКУ СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ,
- СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ КАТАРАКТЫ.
- ПОВЫШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ.

СОДЕРЖИТСЯ В ОРАНЖЕВЫХ И КРАСНЫХ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ:

МОРКОВЬ, БАТАТ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ,

ПОМИДОРЫ, ГРЕЙПФРУТЫ, ПЕРСИКИ, ДЫНИ,

АБРИКОСЫ, ХУРМА.

И В ЗЕЛЕННЫХ РАСТЕНИЯХ:

ЩАВЕЛЕ, ШПИНАТЕ, КАПУСТЕ, БРОККОЛИ,

ГОРОХЕ, ЗЕЛЕНОМ ЛУКЕ, САЛАТЕ РОМАНО,

ПЕТРУШКЕ И КИНЗЕ.



Витамин А



- УЧАСТВУЕТ В ОБРАЗОВАНИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ,
- ХРЯЩЕЙ, КОСТЕЙ И ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ.
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ СИНТЕЗ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ.
- ОТВЕЧАЕТ ЗА РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ,
- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЗДОРОВОГО МЕТАБОЛИЗМА.
- ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗРЕНИЯ.
- ОТВЕЧАЕТ ЗА ЗДОРОВЬЕ КОЖИ И ГАРАНТИРУЕТ ЕЕ
- ПОДТЯНУТОСТЬ И УПРУГОСТЬ.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН А:

РАСТИТЕЛЬНЫЕ:

МОРКОВЬ, ТЫКВА, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ШПИНАТ, БРОККОЛИ, СОЯ, ГОРОХ, ШИПОВНИК, ОБЛЕПИХА.

ЖИВОТНЫЕ:

РЫБИЙ ЖИР, ПЕЧЕНЬ, ИКРА, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ТВОРОГ, МОЛОКО, СЫР, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК.

ВИТАМИН А ЖИРОРАСТВОРИМЫЙ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ЕГО УСВОЕНИЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО ЕСТЬ С ЗАПРАВКОЙ – РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, СМЕТАНОЙ ИЛИ ЙОГУРТОМ.

Ликопин

- СНИЖАЕТ РИСК ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И АТЕРОСКЛЕРОЗА.

СОДЕРЖИТСЯ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ КРАСНОГО ЦВЕТА:

ТОМАТЫ, КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ,
ГРЕЙПФРУТЫ,

ГРАНАТЫ, ЯБЛОКИ.

ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ
ТОМАТОВ БИОДОСТУПНОСТЬ
ЛИКОПИНА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.



Витамин С



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ.
- ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА, Т.О. ПОМОГАЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ КРОВЕНОСНЫМ СОСУДАМ, КОСТЯМ, СУХОЖИЛИЯМ.
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРЯМУЮ ЗАЩИТУ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, ДНК И РНК ОТ ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С:

ПОМИДОРЫ,
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ,
КАПУСТА
БРЮССЕЛЬСКАЯ,
БЕЛОКОЧАННАЯ
ИЛИ ЦВЕТНАЯ,
ПЕТРУШКА, УКРОП,
СМОРОДИНА,
ОБЛЕПИХА,
ШИПОВНИК,
ЯБЛОКИ, АНАНАСЫ,
ЦИТРУСОВЫЕ.

ВИТАМИН С КРАЙНЕ
НЕУСТОЙЧИВ ВО
ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ И
БЫСТРО
РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ
НАГРЕВАНИИ.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ
УПОТРЕБЛЯТЬ В
СЫРОМ ВИДЕ.

Витамин Е



- ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН.
- ЗАЩИЩАЕТ ТКАНИ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ.
- ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- УЛУЧШАЕТ ПИТАНИЕ КОЖИ И ВОЛОС, СНИЖАЕТ ИХ СУХОСТЬ, УКРЕПЛЯЕТ НОГТИ.
- ПОМОГАЕТ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ, УЛУЧШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ КРУПНЫХ И МЕЛКИХ СОСУДОВ, А ТАКЖЕ ЗАМЕДЛЯЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНОВЫХ БЛЯШЕК.
- НЕОБХОДИМ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ.
- ВАЖЕН ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ЭМБРИОНА.
- УЛУЧШАЕТ РАБОТУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ.

БОГАТЫ ВИТАМИНОМ Е:

ОРЕХИ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, КРУПЫ И БОБОВЫЕ, ШПИНАТ, ЛУК ЗЕЛЕНый, ЯЙЦА И ПЕЧЕНЬ.

ВИТАМИН Е РАЗРУШАЕТСЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ, ЧТО СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ПРИ ХРАНЕНИИ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ.

Лютеин

- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ.
- УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ И ЗУБЫ.
- ПОДДЕРЖИВАЕТ МЕЖКЛЕТОЧНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И РОСТ КЛЕТОК.
- ВАЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗРЕНИЯ. ЗАДЕРЖИВАЕТ ДО 40 % ВРЕДНОГО УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ, ПОПАДАЮЩЕГО В ГЛАЗА, А ТАКЖЕ УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ ВНУТРИГЛАЗНЫХ СОСУДОВ И УЛУЧШАЕТ СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ В СУМЕРКАХ И ТЕМНОТЕ.

СОДЕРЖИТСЯ В:

ЧЕРНИКЕ, ШПИНАТЕ И КАБАЧКАХ, БРОККОЛИ, БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЕ, ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЕ, ТЫКВЕ И ПОМИДОРАХ.

УСВОЯЕМОСТЬ ЛЮТЕИНА ПОВЫШАЕТСЯ ПРИ ЛЕГКОЙ ТЕПЛОЙ ОБРАБОТКЕ, ПОЭТОМУ ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ЭТОГО ОВОЩИ МОЖНО ПАССЕРОВАТЬ, ОТВАРИВАТЬ НА ПАРУ, СЛЕГКА ОБЖАРИВАТЬ ИЛИ ЗАПЕКАТЬ.



Зеаксантин



- ВЕЩЕСТВО ИЗ ГРУППЫ КАРОТИНОИДОВ.

- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА.

ПРИДАЕТ ПЛОДАМ ЖЕЛТУЮ ОКРАСКУ И СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ ПОДОБНОГО ЦВЕТА:

КУКУРУЗЕ,
ШАФРАНЕ,
ПАПРИКЕ, ГОРОХЕ,
ТЫКВЕ, ДЫНЕ,
ПЕРСИКАХ И
МАНГО.

ВСЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ КАК В СЫРОМ, ТАК И В ПРИГОТОВЛЕННОМ ВИДЕ: НА КАЧЕСТВО ЗЕАКСАНТИНА КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА СУЩЕСТВЕННО НЕ ВЛИЯЕТ.

Липоевая кислота

- ОБЛАДАЕТ АНТИОКСИДАНТНЫМИ СВОЙСТВАМИ, УСТРАНЯЕТ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ.
- ОКАЗЫВАЕТ ЛИПОТРОПНЫЙ ЭФФЕКТ, ВЛИЯЕТ НА ОБМЕН ХОЛЕСТЕРИНА.
- УЛУЧШАЕТ ФУНКЦИЮ ПЕЧЕНИ, ОКАЗЫВАЕТ ДЕТОКСИЦИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ.
- УВЕЛИЧИВАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УТИЛИЗАЦИИ ГЛЮКОЗЫ, СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛИКОЗИРОВАНИЯ БЕЛКОВ.

ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА СОДЕРЖИТСЯ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ В:

НЕРАФИНИРОВАННЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЛАХ, СУБПРОДУКТАХ, МОЛОКЕ, ЯИЧНОМ ЖЕЛТКЕ И ГОВЯЖЬЕМ МЯСЕ, ЗЕЛЕННЫХ ЧАСТЯХ РАСТЕНИЙ, ДРОЖЖАХ, БОБАХ.



Ресвератрол



- ПОДАВЛЯЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ЭЙКОЗАНОИДОВ И ВЫРАБОТКУ ТРОМБОЦИТОВ.

- ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА МЕТАБОЛИЗМ ЛИПОПРОТЕИНОВ.

- ОБЛАДАЕТ ПРОТИВООПУХОЛЕВОЙ АКТИВНОСТЬЮ.

ПРИСУТСТВУЕТ В ОСНОВНОМ:

В КОЖУРЕ ВИНОГРАДА,
В ШЕЛКОВИЦЕ,
АРАХИСЕ.

Глутатион



- ОБЕСПЕЧИВАЕТ СНИЖЕНИЕ РАЗРУШАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ТОКСИНОВ И ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ НА БИОХИМИЧЕСКОМ УРОВНЕ.
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ВИТАМИН С.
- УСТРАНЯЕТ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ.
- ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

ГЛУТАТИОН СОДЕРЖАТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

ЯБЛОКИ, АПЕЛЬСИНЫ, БАНАНЫ, ДЫНЯ, СПАРЖА, ТОМАТЫ, МОРКОВЬ, АВОКАДО, КАБАЧКИ, ЛУК, ЧЕСНОК.

Селен



- ПОМОГАЕТ ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ.
- ВАЖЕН ДЛЯ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.
- ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.
- ДЕФИЦИТ СЕЛЕНА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИЗБЫТКУ ЙОДА.

БОГАТЫ СЕЛЕНОМ:

БРАЗИЛЬСКИЕ ОРЕХИ,
ОТРУБИ,
СЕМЕНА
ПОДСОЛНЕЧНИКА.

ЦИНК

- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА БЕЛКОВ И ДНК, ДЛЯ РОСТА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ.
- ПОМОГАЕТ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ БОРОТЬСЯ С БАКТЕРИЯМИ И ВИРУСАМИ, СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ РАН.
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, ВАЖЕН ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ОЩУЩЕНИЯ ВКУСА И ЗАПАХА.
- РЕГУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ ГОРМОНОВ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ.

СОДЕРЖИТСЯ В:

ОТРУБЯХ, КЕДРОВЫХ ОРЕХАХ И В АРАХИСЕ, КУНЖУТНЫХ,

ПОДСОЛНЕЧНЫХ И ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧКАХ,

ФАСОЛИ И НУТЕ, КРАСНОМ МЯСЕ И ЯЙЦАХ.



Коэнзим Q10

- ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КЛЕТКАМИ ОРГАНИЗМА ПРИ АЭРОБНОМ (ИЛИ КЛЕТОЧНОМ) ДЫХАНИИ.
- И В КАЧЕСТВЕ ЭНДОГЕННОГО АНТИОКСИДАНТА.

ИСТОЧНИКАМИ КОЭНЗИМА Q10 В ПИЩЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

ЖИРНАЯ РЫБА, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА,

ЗЕЛЕНый ПЕРЕЦ И ГОРОШЕК, ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ.



Выводы

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ.

1. ВЫБИРАЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРОБУЙТЕ НОВОЕ, ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ. ЧЕМ РАЗНООБРАЗНЕЕ ВАШ РАЦИОН, ТЕМ ЛУЧШЕ
2. ПРОБУЙТЕ РАЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ И СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ: СВЕЖИЕ, ТУШЕННЫЕ, ВАРЕННЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ И Т Д
3. МЕЖДУ БАД И ПРОДУКТАМИ ВСЕГДА ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ НАЗНАЧЕНИЙ ВРАЧА)

