



УДК 677.044.13

АНТИОКСИДАНТЫ**Султангареева Залия Вакилевна**

студент,

Богомазова Анна Александровна

кандидант химических наук, доцент

Башкирский Государственный Университет Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

Аннотация. В статье описаны виды антиоксидантов, их применение и влияние на организм человека.

Ключевые слова. Антиоксидант, природный, синтетический, водорастворимый, жирорастворимый, детоксикация, глутатион.

Антиоксидант — это любое вещество, которое присутствуя в низких, по сравнению с окисляемым субстратом концентрациях, ингибирует или полностью прерывает окисление химических веществ .

Они нейтрализуют вредные токсины, помогают организму справляться со стрессами и поддерживают здоровье органов. Но как только количество такого элемента достигает критической отметки, появляются свободные радикалы. Они проникают в клетки, начинают не восстанавливать, а разрушать их. Это приводит к появлению атеросклероза, проблемам в работе ЖКТ, сбоях в работе сердечной мышцы, преждевременному старению.

Антиоксиданты бывают синтетическими и природными. К первому виду относятся лекарства, биологически активные добавки, различные компоненты, добавляемые в продукты питания для более эффективного хранения. С одной стороны, благодаря им продлевается жизнь отдельным блюдам и консервам, с другой – есть риск развития аллергической реакции, приступа астмы или отеков.

Природные содержатся в овощах, фруктах, ягодах, орехах, травах и других продуктах питания. Больше всего антиоксидантов в овощах и фруктах красного, оранжевого, синего и черного цветов, причем особенно в кисло-сладких и кислых[1].

По способности растворяться соединения разделяются на растворимые в жирах и воде. Организму для защиты организма нужны оба вида. Липорастворимые антиоксиданты защищают клеточные мембраны от окисления жиров. В основном находятся в мембранах клеток. Примером служат витамины А, Е, каротиноиды, липоевая кислота. К водорастворимым видам относятся антиоксиданты, которые содержатся в биологических жидкостях организма. К этому типу относится витамин С, полифенолы и другое.



Оптимальный результат организму принесет широкое разнообразие антиокислительных веществ. Одним из самых мощных является глутатион. Он представляет собой пептид, присутствующий в каждой клетке организма. Он усиливает действие других антиоксидантов, попадающих в наш организм при приеме витаминных комплексов или с продуктами. Главная функция глутатиона – защита клетки от митохондрии, проведение детоксикации. Есть продукты, которые также содержат комплекс витаминов-антиоксидантов. Примером служит красная фасоль. В ней содержится калий, медь, железо. Этот продукт очищает организм от токсинов, улучшает показатели уровня сахара в крови. Восполнять нехватку необходимых веществ в организме лучше, в первую очередь, при помощи натуральных продуктов — они уменьшают окислительные повреждения активнее, чем добавки [2]. Лучшая стратегия для обеспечения адекватного потребления антиоксидантов — правильное питание и выбор разнообразных продуктов, наряду с другими здоровыми привычками. Именно знание и употребление продуктов, богатых такими важными элементами, помогут естественным путём сохранить здоровье, молодость и красоту. Получая с питанием необходимое количество антиоксидантов, можно сохранить отличное здоровье и замедлить процесс старения.

Список литературы:

1. Меньщикова Е. Б., Ланкин В. З., Зенков Н. К., Бондарь И. А., Круговых Н. Ф., Труфакин В. А. Окислительный стресс. Прооксиданты и антиоксиданты. М.: Фирма «Слово», 2006. 556 с.
2. Иванов В.Г.; Горленко В.А.; Гева О.Н. Антиоксиданты. Издательский центр “Академия”. М.: 2009.