



אנטיאוקסידנטים במזון,

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת ג'וס פלאס ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

הרבה פעמים אנחנו שומעים על נזקי החימצון, רדיקלים חופשיים ואנטיאוקסידנטים. אנחנו יודעים שהם בריאים, שהם חשובים, אבל האם אנחנו באמת יודעים מיהם האנטיאוקסידנטים, היכן הם נמצאים, ובמה הם תורמים?

תהליך החימצון מתרחש באופן טבעי בגופינו, בתהליכים בהם מעורב חמצן והוא הכרחי לחיינו, לכן כאשר החימצון בעוצמה ובתדירות נמוכים, הגוף יכול להתמודד עם הנזק שנוצר, וכך קורה למשל בתהליך הנשימה, תהליך חילוף החומרים בגוף (תהליך העיכול), בפעילות גופנית מאומצת ועוד. אך כאשר הרדיקלים החופשיים הם בכמות גדולה ותהליכי החימצון מתרחשים בתדירות גבוהה, למשל בעקבות זיהום האוויר, עישון, קרינה, חומרי הדברה, מזון שומני ועוד, לגוף קשה להתמודד עם הנזק החימצוני שנוצר, הנזק הולך ומצטבר ותורם להאצת תהליכי הזדקנות, טרשת עורקים ומחלות לב, סוגי סרטן שונים, פגיעה בתפקוד המוח ועוד.

מהם נוגדי החמצון או האנטיאוקסידנטים בשמם הלוועזי?

נוגדי החמצון הם המגנים של הגוף מפני הרדיקלים החופשיים. הם אטומים או מולקולות שייסרו לרדיקל החופשי אלקטרון, ולא יהפכו לרדיקלים חופשיים בעצמם. כלומר, אנטיאוקסידנטים, מאטים ועוצרים את תהליך החמצון ועוזרים על ידי כך לשמירה על הבריאות.

היכן הם נמצאים?

נוגדי החימצון נוצרים בגופינו במנגנונים ביוכימיים בתא, ואת חלקם אנחנו יכולים לקבל ממקור חיצוני, למשל בפירות ובירקות. הפיגמנטים השונים בפירות ובירקות, הם נוגדי חימצון רבי עוצמה, והם נקראים פיטוכימיקלים. הפיטוכימיקלים הם תרכובות צמחיות, החיוניות לתפקודי הצמח ומגנות עליו מפני קרינת השמש, מפני תהליכי חימצון, מפני זיהומים ועוד. בשנים האחרונות התגלה כי כשם שהפיטוכימיקלים תורמים להגנת הצמח, הם תורמים גם לבריאות האדם, ומשמשים כנוגדי חימצון, נוגדי דלקת, נלחמים בוורוסים ובחיידקים, מגנים מפני סוגי סרטן שונים, מפני מחלות לב ועוד. מי הם הפיטוכימיקלים והיכן הם נמצאים?

ליקופן - ליקופן הוא פיטוכימיקל אדום המהווה נוגד חימצון יעיל, והוא נמצא בעיקר בעגבניה, באבטיח, לפל אדום, תות שדה ובפירות אדומים אחרים. ליקופן קשור בסיכון מופחת למחלות לב וכלי דם, הגנה מפני סרטן ועוד, ובניגוד למשל לוויטמינים מסוימים, בישול של הליקופן, למשל בעגבניה דווקא מגביר את זמינות הליקופן לגוף.

בטא קרוטן- פיטוכימיקל כתום המהווה נוגד חימצון ותורם להפחתת הסיכון לסרטן, הורדת רמות כולסטרול, מהווה מקור לוויטמין A החיוני לראייה, לתפקוד תקין של מערכת החיסון ועוד. מקורות לבטא קרוטן הם- גזר, תרד, פלפל אדום, תפוז, מנגו, שסק, מלון, משמש ועוד. כמו הליקופן, גם הבטא קרוטן הופך לזמין יותר לגוף אחרי בישול ולא דווקא בצורתו הטבעית.

לוטאין- פיטוכימיקל צהוב-כתום, המהווה נוגד חימצון עיקרי בעין ולכן הוא מאט את תהליכי ההזדקנות שלה. כמו כן, הוא קשור במניעת מחלות לב וכלי דם וסוגי סרטן. למרות שלוטאין הוא פיגמנט צהוב-כתום, הוא נמצא בעיקר בירקות ירוקים כמו- חסה, תרד, פיטרוזיליה, כוסברה ושמיר. **אנתוציאנינים**- פיגמנטים אדומים-סגולים, הנמצאים באוכמניות, דובדבנים, תותים, פטל, חציל, ועוד. האנתוציאנינים מהווים נוגדי חימצון, התורמים להאטת תהליכי הזדקנות, הזדקנות המוח, מחלות ניווניות, מניעת טרשת עורקים ועוד.

פלאבנואידים- הפלאבנואידים הם קבוצה של פיטוכימיקלים הפועלים כנוגדי חימצון, הנמצאים בתותים, פירות הדר, תבלינים כמו כורכום, תה, קקאו ויין אדום. הם נחשבים כתורמים להפחתת הסיכון למחלות לב, ותורמים בהגנה מפני סוגי סרטן שונים.

על מנת לקבל את מגוון הפיטוכימיקלים ואת סוגי ההגנה השונים שהם מספקים, מומלץ לצרוך פירות וירקות בצבעים שונים- ירוק, כתום, אדום, לבן וסגול. ההמלצה היא לאכול 5-9 מנות של ירקות ופירות ליום כאשר מנת ירק שווה ל-100 גר' (כספל ירק חי) כלומר, כמעט קילו של ירקות ופירות ביום ולגוון בצבעם.

בקצב החיים של ימינו, קשה מאוד להגיע להמלצות, ורובנו לא מצליחים לאכול 5-9 מנות של ירק ופרי, ובטח שלא לגוון בצבעם, ולכן עומדות לרשותינו- הדבר הטוב הבא אחרי פירות וירקות- קפסולות של פירות, ירקות ופירות יער, של "ג'וס פלאס", העוזרות לנו להשלים את הפער בין מה שאנחנו אוכלים בפועל לבין ההמלצה. היתרון של מוצרי ג'וס פלאס, הוא שזה לא עוד תוסף מזון, המכיל ויטמינים בלבד, אלא אבקה של מיצי פירות וירקות המכילה בנוסף לוויטמינים ומינרלים, יתרונות נוספים של הפירות והירקות עצמם.

