Наравне с ростом интереса к своему собственному здоровью растет интерес к антиоксидантам. Впрочем, главная особенность любой людской молвы заключается в способности все «немного» преувеличивать. Вот и тема антиоксидантов принесла обильный урожай вымыслов и мифов, в которых мы попытаемся разобраться.

Но сначала немного реальных сведений о свободных радикалах и действии антиоксидантов. О том, что кислород поступает внутрь организма в процессе дыхания, током крови доставляется к каждой клеточке, и используется в реакциях окисления, мы узнали еще на школьных уроках биологии. А вот о том, что в качестве побочных продуктов могут образовываться свободные радикалы, стало известно совсем не так давно.

Свободными радикалами называются молекулы, у которых не хватает электрона на внешнем электронном уровне. Отсутствие электрона придает такой молекуле высокую агрессивность, ей абсолютно безразлично, откуда возьмется недостающий электрон. В результате бомбардировки большого количества свободных радикалов разрушаются белковые молекулы, ферменты, молекулы ДНК. Пострадать может все, что угодно. Запускается механизм цепной реакции: любая молекула, отдавшая электрон, чтобы дополнить внешний уровень свободного радикала, в свою очередь становится свободным радикалом.

Антиоксиданты – это особые вещества, которые не только легко нейтрализуют свободные радикалы, но и сами при этом не становятся агрессивными. Антиоксиданты синтезируются самим организмом (гормоны, ферменты) и поступают с продуктами питания (витамины, микроэлементы, флаваноиды). Теперь о выдумках.

Миф №1: в продуктах питания содержится мало антиоксидантов.

Естественно, если питаться фаст-фудом, это будет истиной. Источниками антиоксидантов являются сырые фрукты, ягоды, чай.

Миф №2: БАДы являются лучшим источником антиоксидантов.

При условии правильного питания и соблюдения норм здорового образа жизни никакой необходимости в дополнительном приеме БАДов не возникает.

Миф №3: синтетические антиоксиданты являются хорошей заменой натуральным.

К сожалению, мастерство человека сегодня настолько же далеко от искусства творца, как и тысячелетия назад. Все наши лабораторные эксперименты и самые лучшие изобретения являются лишь мертвыми подобиями волшебных живых эликсиров, которыми угощает нас природа.

Миф №4: антиоксиданты омолаживают.

Доказано лишь защитное (протекторное) действие этих удивительных веществ. Но обратить время вспять не в состоянии никто, так что заботиться о собственном здоровье и состоянии коже необходимо начинать с раннего детского возраста.

Миф №5: антиоксиданты есть только в овощах и фруктах.

А еще и в цельно-зерновой муке, и в бобовых, и в орехах, семенах, и в красном вине, и даже в нежирном мясе, молоке, свежих яйцах.

Миф №6: покупать необходимо продукты, обогащенные антиоксидантами.

Надпись на этикетке, уверяющая покупателя в том, что товар содержит антиоксиданты, не всегда соответствует истине, а скорее является простым рекламным трюком. Вместо того чтобы читать все, что написано крупным шрифтом, попытайтесь внимательно разобраться с составом, напечатанным невыразительными мелкими буковками.

Миф №7: Свободные радикалы – абсолютный враг.

Это тоже не правда. Наш организм устроен так тонко, что практически все способен использоваться с пользой, например, свободные радикалы помогают обороняться от чужеродных микроорганизмов, выполняя роль одного из звеньев сложной системы иммунитета. Вопрос о вреде остро встает тогда, когда свободных радикалов становится слишком много.