

# АНТИОКСИДАНТЫ: ФАКТЫ И МИФЫ

Наравне с ростом интереса населения к своему собственному здоровью растет интерес и 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 кожи необходимо начинать как можно раньше.

*Миф №5:* **антиоксиданты есть только в овощах и фруктах.** А еще и в цельно-зерновой муке, и в бобовых, и в орехах, семенах, 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 буквами.



*Миф №7:* **Свободные радикалы – абсолютный враг.** Это тоже не правда. Наш организм устроен так тонко, что практически все способен использовать 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.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*