Автор: Ironweaver
01.05.2010 00:07 -

Вкусные, золотистые, обжаренные в масле и заманчиво хрустящие кулинарные изделия любят почти все. Хотя все мы прекрасно знаем, что такая еда вредит нашему здоровью, ведь в ней содержится безумное количество жира, холестерина и лишних калорий… И не взирая на попытки новомодных диетологов убедить нас в этом, мы регулярно с гораздо большим аппетитом едим вредные продукты, нежели полезные, оказывающие антиоксидантное действие. Уже доказано, что большинство наших болезней – это результат реакции нашего незащищенного организма на окисление, другими словами - результата воздействия свободных радикалов. Эти болезни, как правило, приходят к человеку в возрасте, потому что продукты окислительных распадов накапливаются в организме каждый день. Среди таких болезней - общее снижение иммунитета, заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушение деятельности мозга, рак, многие глазные болезни. Поэтому большой популярностью пользуются различные препараты, витаминные комплексы, оказывающие антиоксидантное действие.

Казалось бы, такие вкусные повседневные блюда, как жареная картошечка, рыбка, куриные кусочки, котлеты «по-киевски», сладкий «хворост», яблоки и вишня в кляре, пирожки… Список можно продолжать еще долго. Горячее масло «схватывает» поверхность продуктов, образуя аппетитную корочку, а внутри они остаются мягкими и нежными на вкус. В процессе жарки продуктов начинается окисление жиров, это приводит к образованию и накоплению в организме свободных радикалов.

Возникает естественный вопрос: что делать, как бороться со свободными радикалами?

На сегодняшний день существует несколько способов борьбы со свободными радикалами: с помощью препаратов - "ловушек", нейтрализующих действие уже имеющихся свободных радикалов, а также средств, препятствующих образованию свободных радикалов.

Ну и конечно, не стоит забывать о профилактике. Питайтесь качественными продуктами, ведите здоровый образ жизни, выезжайте за город дышать свежим воздухом. Избегайте прямых солнечных лучей, особенно ранней весной, ну и загар под палящим солнцем отнюдь не полезен для нашего здоровья.

Специально для пищевой промышленности существуют комплексные добавки,

обладающие антиоксидантным действием.

Антиоксидантным действием обладают некоторые витамины и минералы, витаминов и минералов, и любой их недостаток наносит по удар по человеческому организму. Основные антиоксидантные витамины и минералы - это марганец, селен, цинк и железо, их недостаток открывает путь в организм свободным радикалам.

Следовательно, нам необходимо поддерживать естественную антиоксидантную систему организма, регулярно принимая витамины,  в первую очередь, это относится к витаминам С, Е, бета-каротину, селену. Регулярный приём продуктов, содержащих эти витамины, и пищевых добавок позволит восполнить их запас и сделать надёжный заслон от свободных радикалов.