

Основы борьбы с окислительным стрессом | Lutte contre le stress oxydatif

Автор: Елена Ткачук, [Женева](#) , 17.03.2009.



Артишок - борец с окислительным стрессом

Термин «окислительный стресс» комфортно обосновался в нашей повседневной жизни. Многие из нас знают, что он вреден, но далеко немногие ведают, почему.

|
Le terme "stress oxydatif" fait partie de notre vocabulaire courant. Nous savons tous qu'il est nocif pour la santé, mais combien d'entre nous peuvent dire pourquoi?

Lutte contre le stress oxydatif

Еще в 50-х годах прошлого столетия было доказано, что молекула кислорода, которая считается столь важной для нашего существования, на самом деле может быть токсичной. Оказывается, кислород запускает процесс старения клеток, разрушая их ДНК при помощи свободных радикалов или элементов, содержащих свободный электрон, способный реагировать с различными веществами, окисляя их. Иными словами, было доказано, что именно свободные радикалы лежат в основе процесса старения.

Стресс, различные заболевания, курение, злоупотребление загаром - одни из основных источников свободных радикалов. Чтобы с ними бороться, наш организм пускает в ход систему защиты, состоящую из антиоксидантов, которые либо

вырабатываются самим организмом или поступают извне. Проблема в том, что под воздействием неблагоприятных факторов даже сами антиоксиданты могут превращаться в свободные радикалы. А значит, организм начинает искать новые источники их восполнения, одним из которых является правильное питание. Именно о нем и пойдет речь.

Еще в начале 20 столетия химическая индустрия стала задумываться над формулой первых антиоксидантов. Тогда же появились первые упоминания о витаминах С, Е и олигоэлементах (селене, меди и цинке), до сих пор являющимися мощнейшими антиоксидантами. В одном из исследований Всемирной организации здоровья (ВОЗ) упоминается, что недостаточная концентрация витаминов С и Е в крови является предрасполагающим фактором в формировании сердечно-сосудистой патологии. Было установлено, например, что в Средиземноморских странах смертность от сердечно-сосудистых заболеваний гораздо ниже, чем в Северной Европе. А жители Средиземноморья, как известно, употребляют в пищу гораздо больше антиоксидантов.

Окислительный стресс сам по себе заболеванием не является, но способствует формированию благоприятных условий для 200 различного рода патологий. Окисление ДНК, например, может привести к раку, а также болезням Альцгеймера и Паркинсона. А вот в малых дозах окислительный стресс организму нужен, ведь он принимает участие в клеточном росте и метаболизме, симулирует иммунитет и может «починить» некоторые несложные нарушения.

Основные современные исследования показали, что правильное, «умное» питание играет важнейшую роль в нашем благополучном существовании. Сегодня уже известно, что клетчатка овощей и фруктов обладает способностью снижать высокие показатели сахара и инсулина в крови, уничтожать «плохой» холестерин (LDL) и нормализовать артериальное давление. Доказано также, что ежедневное употребление в пищу 5 порций овощей и фруктов, богатых антиоксидантами, имеет значение не только для общего хорошего самочувствия, но и предохраняет нас от рака, сердечно-сосудистых заболеваний и пневмонии.

Порцией принято считать 80 грамм, а это значит, что, согласно рекомендациям ВОЗ, ежедневный рацион должен составлять около 400-600 г в день. Причем значение имеет не только количество, но и качество. Наравне с водой, магнием, калием, фолатами, растворимой и нерастворимой клетчаткой, фрукты и овощи содержат огромное количество антиоксидантов, таких как витамин С, каротиноиды и, особенно, полифенолы.

Но если перейти от теории к практике, что же конкретно надо есть? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо знать точный вес употребляемого продукта. Если средняя порция продукта составляет 80 г, то для каждого она будет разной. Так, например, средняя порция стручков фасоли составляет 147 г, сливы 31 г, а зеленого салата 26 г. Вот почему важно знать средний вес фруктов и овощей, которые Вы употребляете и сопоставить его с весом одной порции.

Разноцветное питание

Содержание антиоксидантов в каждом продукте также различается, ведь содержание полифенолов зависит от цвета овощей и фруктов. Так, например, зеленое яблоко содержит совершенно иные полифенолы, чем слива или апельсин. Отсюда и принцип разноцветного питания: чем разнообразнее цвет овощей и

фруктов, которые Вы съедаете, тем Ваш рацион полезнее и тем больше полифенолов он содержит. Клубника необычайно богата полифенолами, яблоко стоит лишь на 5 позиции, а картошка вообще на 19-ой.

Исследования показали, что цитрусовые, содержащие флавоноиды, могут сократить заболеваемость раком пищевода и почки. В сердечно – сосудистой патологии роль защиты выполняют антоцианы, преобладающие в ягодах. А красное вино, естественно, в малом количестве (125 мл/день), богато катехинами, которые также защищают сердце и сосуды. Идентичным эффектом обладает и кубик шоколада, известный мгновенным сосудорасслабляющим действием. Одним из мощнейших антиоксидантов является чай, в особенности зеленый. Его рекомендуется пить до трех чашек в день, добавляя ломтик лимона.

Интересно, что способ приготовления пищи также влияет на продукт. Например, варка на пару помогает сохранить максимальное количество антиоксидантов в овощах. При консервировании теряется около 50% витаминов С и В, а при сушке фруктов высокими температурами или на воздухе исчезает до 90% витамина С. Зато быстрое замораживание забирает только 15 % витамина С, а минеральные вещества остаются практически нетронутыми.

В последнее время появились публикации об индексе ORAC, который сегодня представляет основу для антиоксидантного питания. ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) позволяет определить способность абсорбции свободных радикалов фруктами и овощами и сравнить эти данные. Речь идет об опубликованном в 2007 году банке данных, включающем около 300 наименований фруктов и овощей 2007 г. Следуя его рекомендациям, ежедневно необходимо съедать от 10 000 до 13 000 единиц ORAC в день. Выдержка из этого списка приводится в конце данной статьи.

Концепция 0-5-30

Известно, что курение является источником свободных радикалов, а курильщики испытывают постоянный окислительный стресс. У них содержание витамина С в крови на 30% ниже, чем у некурящих. Так формируется первая цифра формулы - «0», что соответствует 0 сигарет в день.

Цифра «5» - это те самые 5 овощей и фруктов, о которых мы уже говорили.

А вот цифра «30» определяет время, которое мы должны ежедневно посвящать физической нагрузке. Она должна быть регулярной и умеренной. Ученые выяснили, что спорт в небольших количествах повышает иммунитет и защиту против окислительного стресса, тогда как изматывающие физические нагрузки крайне вредны и ведут к хроническому стрессу и быстрому старению организма.

Прежде чем осваивать основы правильного подхода к питанию, необходимо выяснить, какие именно антиоксиданты, витамины или олигоэлементы Вам необходимы в дополнение к обычному рациону. В лабораториях Unilabs или в одной из центральных Pharmacie Principale можно сдать специальный анализ крови, а интерпретировать его Вам поможет диетолог. Советуем вам начать именно с этого, прежде чем тратить бешеные суммы на супердиеты.

Выжимка из таблицы «Способность абсорбции свободных радикалов в одной порции продукта»:

Артишок	7882
Чернослив	5770
Изюм	2830
Черника	2400
Ежевика	2036
Кудрявая капуста	1770
Клубника	1540
Авокадо	1381
Шпинат	1260
Редис	1059
Брюссел. капуста	980
Брокколи	890
Свекла	840
Апельсины	750
Томаты	682
Перец	651
Кукуруза	400
Баклажаны	390
Яблоки	218

Статьи по теме:

[Ешьте свежие фрукты на работе](#)

[здоровье](#)

Source URL:

<https://www.nashagazeta.ch/news/sante/osnovy-borby-s-okislitelny-m-stressom>