استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران: عوامل مهم تغذیه ای را بشناسیم/آنتی اکسیدان ها را دست کم نگیرید



استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران، بر نقش مهم آنتی اکسیدان ها در تامین نیازهای بدن تاکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا وفا، گفت: آنتی اکسیدان‌ها از عوامل مهم تغذیه‌ای هستند که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ما دارند. این مواد رادیکال‌های آزادی را که ناشی از مصرف انرژی است از بدن پاک می‌کنند. اگر رادیکال‌های آزاد در بدن باقی بمانند می‌توانند به جدار سلول‌ها آسیب برسانند و باعث مرگ سلولی بشوند. آنتی اکسیدان‌ها محیط را از سمومی که ناشی از مصرف انرژی در سلول‌ها است پاک می‌کنند.

وی ادامه داد: مهم‌ترین آنتی اکسیدان های تغذیه‌ای در خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنیم به ترتیب ویتامین‌های E و C هستند. ویتامین E عمدتاً در روغن‌های مایع گیاهی فرابکر وجود دارد. مثلاً روغن زیتونی که بوگیری نشده است ویتامین E بیشتری دارد. هر چقدر روغن‌های مایع بکرتر و طبیعی باشند مقدار ویتامین E آنها به طور قابل توجهی بیشتر است. غلات و مغز دانه‌ها و جوانه غلات از منابع خیلی خوب ویتامین E هستند.

وفا افزود: ویتامین C در میوه‌ها و سبزی‌ها و صیفی‌های تازه وجود دارد. این ویتامین بسیار ناپایدار است و ناپایدارترین ویتامین شناخته شده در طبیعت است. ویتامین C در مقابل اکسیژن هوا، نور، حرارت و اکسیداسیون از بین می‌رود. اگر پرتقال از دست شما بیافتد مقداری از ویتامین C آن از بین می‌رود. اگر آن را با چاقوی کند برش بزنید ویتامین C بیشتری از بین خواهد رفت. همچنین این ویتامین در مقابل اکسیژن هوا به سرعت از بین می‌رود. به همین دلیل هر چقدر ویتامین C از طریق سبزی‌ها و میوه‌های تازه به دست ما برسد عملکرد بهتری در بدن ما خواهد داشت.

سازمان بهداشت جهانی و بسیاری از مراجع معتبر توصیه می‌کنند که همه ما حتی اگر ممکن باشد در آپارتمان محل زندگی مان باغچه‌ای داشته باشیم و سبزی کاری انجام دهیم. هر اندازه سبزی تازه‌تر باشد هم ویتامین C و هم سایر ترکیبات آنتی اکسیدانی مثل کاروتنوئید ها را بهتر دریافت می‌کنیم. مصرف منابع غذایی این ترکیبات به شکل تازه بهره وری بیشتری خواهد داشت.

استاد تغذیه در مورد سایر ترکیبات آنتی اکسیدانی عنوان کرد: ویتاین A و D هم می‌توانند خاصیت آنتی اکسیدانی داشته باشند. ترکیبات رنگی کاروتنوئیدی که عمدتاً در سبزی و میوه و صیفی وجود دارند، پیش ساز ویتامین A هستند و خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. ترکیبات فلاونوئیدی که رنگ دانه‌های مختلف در میوه‌های رنگی اعم از میوه‌های قرمز، زرد رنگ و سبزی‌های سبز هستند نیز خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. توصیه دپارتمان‌ها و دانشگاه‌های تغذیه‌ای معتبر این است که تا جایی که می‌توانید تنوع در انتخاب سبزی و میوه تازه داشته باشید. چون بخش عمده‌ای از این ترکیبات رنگی از رنگ‌های مختلفی که در طبیعت در سبزی‌ها و صیفی‌ها وجود دارند تأمین می‌شود. به عنوان مثال در گوجه فرنگی که قرمز است لیکوپن وجود دارد که به جز خواص آنتی اکسیدانی خواص فرا ویژه دارد که در علم تغذیه به آن ترکیبات فراسودمند گفته می‌شود. مصرف این ماده برای پیشگیری از بروز بیماری‌های خاص و تکثیر سلولی بی رویه در بافت‌هایی که سرطان‌های آنها شایع است توصیه می‌شود.

وفا گفت: از جمله مواد آنتی اکسیدان دیگر اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که متأسفانه دسترسی به آنها برای مردم سخت است. چون منابع غذایی اصلی آنها مواد غذایی حیوانی دریایی است. غذاهای دریایی که در آب‌های آزاد مثل دریای عمان و خلیج فارس پرورش پیدا می‌کنند منابع اصلی امگا ۳ هستند. میزان اسیدهای چرب امگا ۳ این ماهی‌ها

خیلی بالاست. اما می‌شود گفت در ماهی‌های پرورشی که در رودخانه و دریاچه‌ها پرورش پیدا می‌کنند امگا ۳ وجود ندارد. خواص فوق العاده این ماده علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عملکرد بهتر سیستم مغزی، شنوایی و بینایی، خاصیت انتی اکسیدانی است.

ماده دیگر ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین است که در علم تغذیه، شاخص کیفیت غذا نامیده می‌شود. اگر میزان این ویتامین در غذای روزانه یک فرد کافی باشد به احتمال زیاد بقیه مواد غذایی را به اندازه دریافت کرده است. ویتامین B۲ عمدتاً در شیر تازه وجود دارد. به طور کلی هرچقدر غذا تازه‌تر باشد مقدار آنتی اکسیدان‌ها بیشتر است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد املاحی که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند عنوان کرد: روی، آهن و سلنیوم سه ماده معدنی مهم هستند که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند و با هم کار می‌کنند. متأسفانه از دیرباز مقدار روی در برنامه غذایی کم بوده است. آهن کوفاکتور آنزیم‌های آنتی اکسیدان مثل کاتالاز است. در خانم‌هایی که در دوران بارداری و شیردهی کمبود آهن شایع است پتانسیل آنتی اکسیدنی کاهش پیدا می‌کند. سلنیوم هم در خوارکی های دریایی و برخی غلات و غذاها می‌تواند وجود داشته باشد.

دکتر وفا توصیه به مصرف روغن‌های مایع گیاهی، شیر تازه، سبزی و میوه تازه و غذاهای دریایی کرد و اظهار نمود: اگر این مواد به صورت متنوع در برنامه غذایی وجود داشته باشند به بهترین شکل ممکن آنتی اکسیدان های مورد نیازمان را از طریق غذا دریافت می‌کنیم.

وی تاکید کرد: رفتارهای نامناسب و انتخاب‌های نامناسب غذایی شانس آسیب رسانی اکسیداتیو را زیاد می‌کند. افرادی که در یک وعده پرخوری می‌کنند میزان کالری زیادی دریافت می‌کنند. دریافت کالری زیاد منجر به تولید رادیکال‌های آزاد و کار بیشتر برای دفاع آنتی اکسیدانی بدن می‌شود. همچنین مصرف زیاد غذاهای پرچرب و چربی‌های اشباع به معنی کاهش پتانسیل بدن برای تولید آنتی اکسیدان‌ها است. در شرایط فعلی توصیه شده است که از مصرف غذاهای پرچرب و قند و شکر اجتناب شود. افرادی که از این مواد غذایی استفاده می‌کنند خود را در معرض رادیکال‌های آزاد قرار می‌دهند. همچنین غذاهای آماده و فراوری شده حاوی ترکیبات شیمیایی هستند که استرس اکسیداتیو را در بدن زیاد می‌کنند. به همین دلیل تمام غذاها باید تا جایی که ممکن است تازه باشند. گاهی انتخاب‌های

نادرست به مایعات برمی گردد. به عنوان مثال پر مصرف ترین نوشیدنی‌ها پس از آب، چای، قهوه، نسکافه و دمنوش های گیاهی هستند که متأسفانه بعضی‌ها به صورت بی رویه این مواد را مصرف می‌کنند. به جز آب سایر این نوشیدنی‌ها مدر یا ادرار آور هستند. مصرف چای و قهوه زیاد عملاً باعث می‌شود بالانس یا موازنه آب و املاح به هم بخورد. هر گونه به هم خوردن بالانس آب و املاح استرس اکسیداتیو را در بدن افزایش می‌دهد. تئوفیلین چای، کافئینی که درقهوه وجود دارد اگر به میزان زیاد مصرف شود به شدت آسیب رسانی را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف نوشیدنی‌های گازدار که قند بالا و اسید فسفریک و کافئین دارند می‌توانند آسیب پذیری را بیشتر کنند.

دکتر وفا در پایان گفت: مردم تا جایی که ممکن است از مصرف این خوراکی‌ها به این شیوه پرهیز کنند و اجازه بدهند بدن کار خود را به درستی انجام دهد. سیستم ایمنی بدن ما بسیار هوشمند است و اگر ما درست از آن مراقبت کنیم و مواد غذایی که نیاز دارد از طریق خوراکی‌ها و مواد غذایی در وعده‌ها و میان وعده‌های منظم و به طور صحیح تأمین کنیم به بدن مان کمک کرده‌ایم که حداکثر دفاع طبیعی را در مقابل آسیب‌هایی که وجود دارد ایجاد کند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت