**Знаете ли вы, что такое антиоксиданты и в каких продуктах они содержатся?**

 Знаете ли вы, что отсутствие правильного питания, ведение нездорового образа жизни и загрязненная окружающая среда приводят к образованию свободных радикалов? Они повреждают клетки организма, что в последствие приводит к раннему старению. Для борьбы со свободными радикалами необходимо регулярно употреблять продукты содержащие антиоксиданты, которые останавливают процессы окисления и уменьшают вред, который они наносят. Так же продукты с высоким содержанием антиоксидантов способны ускорить восстановление поврежденных клеток.

Витамины С и Е являются самыми распространенными антиоксидантами.

**Откуда возникают свободные радикалы**

Свободные радикалы являются высокореактивным кислородным соединением, повреждающие здоровые клетки. Они возникают в организме вследствие УФ излучений, плохой экологии, курения, употребления алкоголя, неправильного питания и пр.

Неправильное питание причина возникновения свободных радикалов

Свободные радикалы становятся причиной возникновения проблем с сердцем, развития рака, а также дряблости кожи.

Мы каждый день подвергаемся воздействию негативных факторов. Поэтому важно, чтобы продукты содержащие антиоксиданты были в нашем рационе ежедневно. Это поможет защитить организм и уменьшить ущерб нанесенный свободными радикалами.

**Что относится к антиоксидантам?**

1. Ликопин. Является противораковым антиоксидантом. Также ли ликопин помогает справиться с простудой и дрожжевыми инфекциями. Антиоксидант ликопин будет полезен людям с пониженным давлением и варикозным расширением вен. Поскольку данный антиоксидант является жирорастворимым, его необходимо употреблять с такими продуктами как масло, орехи, авокадо.
2. Витамин А (ретинол). Его задача в защите иммунной и репродуктивной системы. При недостатке витамина А возможно выпадение волос, нарушение метаболизма и потеря эластичности кожи. Однако избыток данного витамина в организме может вызвать тошноту и мигрень.
3. Витамин С. Его недостаток в организме приводит к ухудшению зрения и проблемам с зубами. Также аскорбиновая кислота замедляет процессы старения. Витамин С способен быстро заживлять раны и бороться с инфекциями. Является водорастворимым витамином.
4. Бета-каротин. Является хорошей профилактикой солнечных ожогов, оказывает защиту от УФ лучей и улучшает зрение. Является жирорастворимым витамином. Бета-каротин при попадании в организм синтезируется в витамин А.

**Продукты содержащие антиоксиданты**

Большое количество антиоксидантов содержится в ягодах, фруктах, овощах, орехах, чае и кофе.

1. Томаты и томатная паста. Именно в них содержится ликопин, о котором мы говорили выше.
2. Печень говяжья и свиная. Именно в печени данных животных содержится большое количество витамина А.
3. Желток куриного яйца. Также содержит ретинол.
4. Клубника. Как и другие ягоды содержит в себе много антиоксидантов, а также немалое количество витамина С.
5. Цитрусовые. Всегда славились высоким содержанием аскорбиновой кислоты, поэтому всегда включайте в свой рацион апельсин, грейпфрут или лимон.

Большое количество бета-каротина находится в продуктах оранжевого цвета

1. Морковь. Рекордсмен по содержанию бета-каротина. Рекомендуется для большей усвояемости антиоксидантов употреблять в отварном виде с добавлением небольшого количества масла.

Также не стоит забывать про такие орехи как грецкий, пекан и фундук. Они также богаты антиоксидантами.

Зелень, бобовые, растительные масла, различные ягоды и фрукты – это те продукты, которые должны регулярно быть в вашем рационе для получения необходимого количества антиоксидантов.

ИСТОЧНИК: <https://pp-day.ru/produkty-antioksidanty/>