



Czym jest antyoksydacja?

data aktualizacji: 2022.10.20



Bardzo dużo mówi się o szkodliwym działaniu wolnych rodników. Sieją spustoszenie w organizmie, a do tego przyczyniają się do występowania różnych chorób i dolegliwości. Aby tego unikać, należy sięgać po odpowiednie środki. Karnozyna jest jednym z nich. Co jeszcze warto włączyć do diety?

Najsilniejsze antyoksydanty, czyli czego nie może zabraknąć w diecie?

Antyoksydacja to proces polegający na oczyszczeniu i neutralizowaniu szkodliwego działania wolnych rodników. Cały proces może odbywać się na dwa sposoby – jednym z nich jest stosowanie odpowiedniej diety połączonej z właściwym stylem życia, a drugi przyjmowanie środków bogatych w przeciwutleniacze, a wśród nich [karnozyna](#).

Witamina C, E oraz A to znane i popularne antyoksydanty, które są w stanie zabezpieczyć nas przed chorobami układu krążenia i innymi dolegliwościami. Działanie antyoksydacyjne mają również flawonoidy, które wspierają działanie witamin. Można je znaleźć w pomarańczowych, zielonych i żółtych warzywach oraz owocach. Należy wprowadzić do diety kakao, aronię, owoce dzikiej róży, czarną porzeczkę, żurawinę i warzywa strączkowe. Nie można obejść się także bez orzechów.

Sporo antyoksydantów znajduje się również w kielkach pszenicy, szpinaku, marchewce, sałacie,

tłuszczach roślinnych, świeżym łososiu i mięsie innych zdrowych ryb. Warto spożywać grejpfruty, pestki dyni, natkę pietruszki, mango oraz ziarna sezamu. W wymienionych składnikach oprócz witaminy A i E znajdują się także ważne minerały, które warunkują prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Wymienia się wśród nich mangan, selen, cynk, koenzym Q10.

Antyoksydacja sprawia, że czujemy się dobrze, mamy więcej energii, nasza cera jest promienna i dobrze odżywiona, a procesy starzenia wyraźnie opóźnione. Wprowadzona do diety karnozyna również przyniesie doskonałe efekty.

Kiedy właściwy sposób odżywiania łączy się z aktywnym stylem życia oraz spędzaniem czasu na świeżym powietrzu i odpowiednim nawodnieniem organizmu możemy mówić o dobrym samopoczuciu i braku chorób.

- Materiał zewnętrzny.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69012-czym-jest-antyoksydacja>