

АНТИОКСИДАНТЫ

Овощи, ягоды и фрукты являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ, а еще незаменимы для поддержания нормальной микрофлоры кишечника.

Достаточное употребление овощей и фруктов является важным в любом возрасте, но наиболее критично для детского и пожилого организмов. Ведь эти незаменимые компоненты питания способствуют гармоничному росту молодого организма и борются с «возрастными» изменениями в пожилом возрасте.

Витамины: С, Е, А, бета-каротин, группы В и другие, содержащиеся в плодовоовощной продукции, способны тормозить развитие процессов старения, а сотни тысяч выявленных на сегодняшний день фитонутриентов играют важную роль в процессах, протекающих в нашем организме, ведь фитонутриенты:

- являются антиоксидантами, а значит, защищают клетки организма от повреждений,
- являются гепатопротекторами, то есть помогают печени выводить токсины,
- обладают противовоспалительными свойствами,
- поддерживают иммунную систему и играют важнейшую роль в предотвращении хронических заболеваний.

Как правило, разные фитонутриенты содержатся в растениях разного цвета. Поэтому важным является совет разнообразить питание.

Согласно последним исследованиям, антиоксиданты из фруктов и овощей снижают риск преждевременной смерти. Установлено, что более высокие концентрации антиоксидантов, включая витамин С, ликопин, бета-каротин и селен, были связаны с более низким риском смертности от всех причин по сравнению с более низкими концентрациями этих и других антиоксидантов.