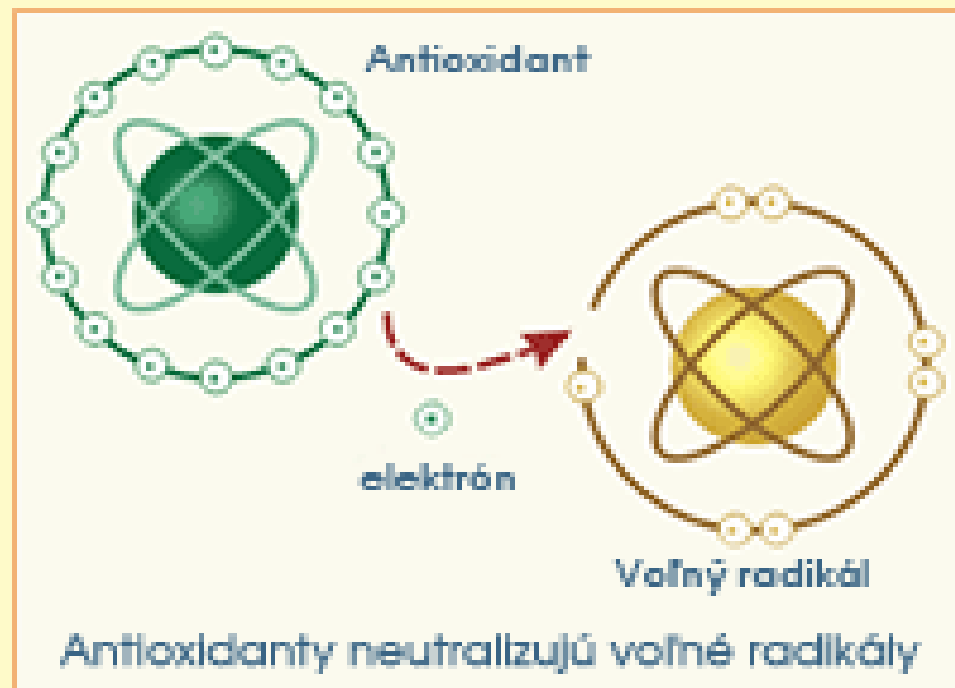
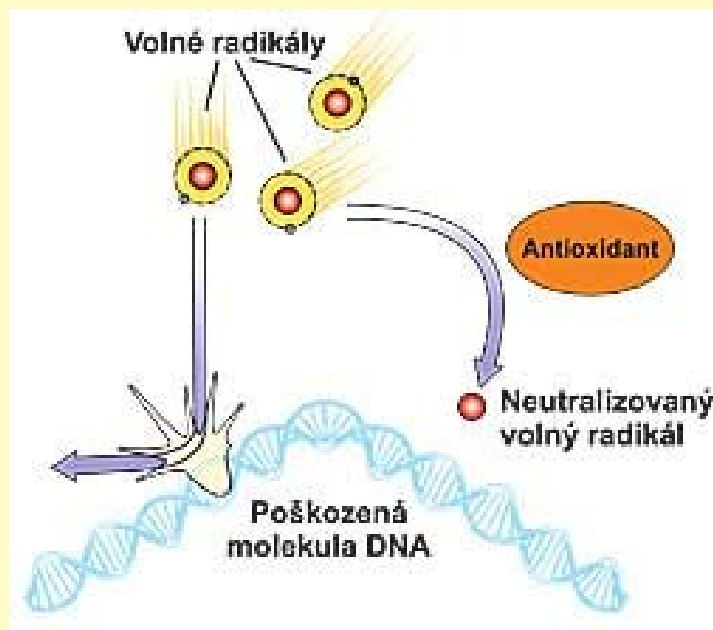


Antioxidanty

Hejmalová Michaela



OXIDAČNÍ STRES

- ✓ poškozuje buňky (zejména buněčné membrány)
- ✓ poškozuje genetický materiál (vznik mutací)
- ✓ přispívá ke vzniku infekčních
- ✓ přisuzuje se mu role při vzniku aterosklerózy, diabetu, nádorových onemocněních, degenerativních nervových onemocnění, stárnutí
- ✓ u diabetu se podílí na rozvoji diabetických komplikací a akcelerované aterosklerózy

VOLNÉ RADIKÁLY

vysoce reaktivní látky, které mají svůj původ:

- ✓ v potravě
- ✓ v životním prostředí
- ✓ v látkové výměně organismu
- ✓ při obranných reakcích organismu
- ✓ jejich nadbytek je škodlivý (oxidační stres), ale v organismu mají i své fyziologické funkce



ANTIOXIDANTY

- ✓ antioxidant = protikyslíkový (protioxidační)
- ✓ látky, které neutralizují účinek volných radikálů, a tím chrání organismus před jejich nadbytkem

- ✓ **antioxidanty jsou :**
 1. minerální látky – selen, zinek
 2. vitaminy – vit.C, E
 3. enzymy a koenzymy – koenzym Q₁₀
 4. karotenoidy - uhlovodík skvalen (squalin)
 5. některé třísloviny – čínský čajovník
 6. buněčné antioxidanty na bázi AMK – taurin, glutathion
 7. bioflavonoidy – kvercetin....

ANTIOXIDANTY

✓ přirozené

v přírodě nebo v dané potravíně se vyskytující, i když v malých koncentracích

✓ syntetické

uměle vytvořené bez přírodního relevantního výskytu v přírodě



Děkuji za pozornost



BIOFLAVONOIDY - zdroje

- **ovoce a zelenina**

citrusové plody, hrozny, červené a modré ovoce, cibule, česnek, ořechy

- **obiloviny**

pohanka

- **oleje**

pupalkový, slunečnicový, panenský olivový

- **byliny**

čaj, šalvěj, třezalka

- **taurin**

mléko