



# ANTIOKSİDAN BESİNLERLE TANIŞIN

SON YILLARDA SAĞLIKLI BESLENMEYE KARŞI GELİŞEN YOĞUN İLGİ ÜZERİNE GÖZLER, HASTALIK VE ZAMANIN VÜCUDUMUZDA MEYDANA GETİRDİĞİ HASARLARA KARŞI SAVAŞAN SÜPER ÖĞELERE ÇEVİRİLMİŞ DURUMDA. BESİNLERİN İÇERİSİNDE DOĞAL OLARAK BULUNAN BU BİLEŞİKLERİN; **MODERN VE KİRLİ YAŞAMIN** BİZE OLUMSUZ GETİRİLERİ OLAN HAVA KİRLİLİĞİ, SİGARA, BESİNLERDEKİ KİRLİLİKLER, KATKI MADDELERİ, YANLIŞ PIŞIRMA YÖNTEMLERİ, SAĞLIKLI HÜCRELERİMİZDE OLUŞAN **OKSİDASYONU ÖNLEYİCİ** VEYA DERECESİNİ DÜŞÜRÜCÜ ETKİLERİ OLDUĞUNU KEŞFETMEK HİÇ DE UZUN SÜRMEMİŞTİR. UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ YAZIYOR.

**H**ücrelerde meydana gelen oksidasyon, oksidatif strese; oksidatif stres ise hücre yapılarında kalıcı hasarlara yol açarak yaşlanma, kalp-damar hastalıkları, artrit, görme duyusu kaybı ve en önemlisi kanser hastalıklarının ortaya çıkmasına ve yaygınlaşmasına neden olur. İşte bu hastalıklarla savaşırken vücudun savunma hücrelerini destekleyen veya zararlı etkileri ortadan kaldıran, azaltan bu süper bileşiklere 'antioksidanlar' adı verilmiş. Bu öğeleri içerisinde yoğun bir biçimde barındıran besinlerin beslenmemizin çok önemli bir kısmını oluşturması gerektiği tüm sağlık



otoritelerince kabul görmüştür. İşte sizlere antioksidan besin öğeleri açısından tam birer cevher olan süper besinler. Ancak listemiz 10. sıradan başlıyor; heyecanı artırmak için sırayla okumanızı tavsiye ederim. Bu besinlerin gün içerisinde bir şekilde tüketimi, sizi çağın tüm hastalıklarına karşı yenilmez

hale getirecek ve sağlığınıza, yaşam kalitenizi korumanızı sağlayacaktır. Hepsinin kutularda hap şeklinde yani besin takviyesi olarak satıldığı çok doğru ancak hemen bir uzman notu; tüm araştırmalar vücut için gerekli öğelerin doğal kaynaklardan sağlandığında çok daha etkili kullanıldığını söylüyor.

## 10 KIRMIZI ERİK

Kırmızı erik en sonuncu sıradan listemize girmiş olsa da tüm sebze ve meyveler içinde serbest radikalleri absorbe edebilme oranı en yüksek besin olarak belirlenmiştir. Bu özellik onu dejeneratif hastalıklar ve kanser gibi serbest radikal hasarına bağlı hastalıklarla mücadelede önemli bir noktaya taşır. Ara öğünlerde tüketeceğiniz 4-5 kuru erik, hem düşen kan şekerinizi düzenleyecek hem de hücrelerinizin okside olmasını engelleyecektir.



## 9 TAM TAHILLAR

Yüksek E vitamini ve IP-6 isimli bir fitik asid ve selenyum içerikleri ile tam tahıllı ürünler, listemize 9'uncu sıradan giriyor. Tüm bu zengin içerikleri tahıllı ekmekleri, tahıllı makarna ve esmer pirinci; sağlam birer kolon, karaciğer ve göğüs kanseri, cilt hastalıkları ve kanseri, Alzheimer hastalığı, artrit savaşı haline getirir. B vitamini ve posadan zengin bu tam tahıl kaynaklarının artık sağlıklı ve dengeli beslenmenin de olmazsa olmazı haline geldiğini de duymayan kalmamıştır herhalde.



## 8 HAVUÇ

Havuç ve renktaş olana tatlı patates, balkabağı, portakal gibi sebze ve meyveler listemize betakaroten içerikleri nedeniyle giriyorlar. Betakaroten, özellikle kanser hücreleriyle savaşta etkin rol oynaması ve artrit oluşumunu yüzde 70'lere varan oranlarda engelleyebilmesi nedeniyle bilimsel araştırmalarda en baş rollerde yer alan güçlü antioksidanlardandır. Bu özelliği, havucu senelerdir kış sofralarımızın en vazgeçilmez hastalık kovucu besinlerinden biri haline getirir.

## 7 YEŞİL ÇAY

Tanin flavonoidi, yeşil çaya o bağımlılık yapan, dile yayılan kekremsi aromasını verirken sizleri de kalp krizi, damar sertliği ve birçok kanser çeşidine karşı koruyor. Uzakdoğuluların sağlıklı yaşam efsaneleri üzerine yapılan her türlü araştırmanın yeşil çayı işaret etmesi boşuna değil aslında. Bir de yaz öncesi form tüyosu: Yeşil çay metabolizma üzerinde hızlandırıcı etkisi dolayısıyla kilo korumayı ve vermeyi de destekleyici özelliğe sahiptir. Hem çay keyfi hem formda kalma hem de kansere karşı korunma... Acaba yeşil çaya biraz haksızlık mı yapmışız? Ne dersiniz?



## 6 İSPANAK

Lutein ile birlikte yoğun C ve E vitamini birleşirse karşınıza özellikle katarakt ve yaşa bağlı göz dokularında meydana gelen hasara karşı en güçlü savaşçılardan biri olan ıspanak çıkar. Hem kalp damar hastalıkları hem de birçok kanser türüyle ilgili yapılan araştırmalarda açık ara ön plana çıkan sebzelerden biridir ıspanak.



## 5 SARIMSAK

Sarımsak ve soğan dilimleri içeriklerindeki sülfürlü bileşikler nedeniyle listemizdeler. Ve bu mucizeyi bileşikler, çiğneme, ezme yoluyla ortaya çıkararak sizleri hem birçok kanser çeşidi ve enfeksiyona karşı koruyacak hem de kanınızın pıhtılaşma eğilimini artırarak kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskinizi büyük ölçüde düşürecektir. Çiğ tüketmeniz şart değil ama her yemeğinizi bu tatla lezzetlendirmeyi alışkanlık haline getirmelisiniz.



## 4 KIRMIZI ÜZÜM

Kim derdi ki bir gün kırmızı şarabınızı mehtaba karşı yudumlarken bir yandan da kalp ve damar sağlığınıza koruyacaksınız... Ama ne derler bilirsiniz; azı karar çoğu zarar. Kırmızı üzümün içeriğindeki resveratrol ve quercetin, serbest radikalleri uzaklaştırarak damarların sertleşme ve tıkanmasını engelleyen en güçlü antioksidanlardan iki tanesidir.



## 3 DOMATES

Likopen, betakarotenin 2 katı gücünde bir flavonoid olup artık tamamen domatesle özdeşleşmiş bir bileşiktir. Domatesin bu listede bu kadar üst sıralara hiç çaba sarf etmeden oturmasındaki en büyük etkindir aynı zamanda. Erkeklerde prostat kanserine karşı ciddi koruyucu ve ilerlemesini engelleyici etkilerini ortaya koyan onlarca araştırmanın yanında akciğer, kolon ve göğüs kanseriyle ilgili de birçok olumlu gelişme rapor edilmiştir.

## 2 BROKOLİ

Karnabahar, lahanası ve Brüksel lahanasının da aynı grupta bulunduğu turpgiller, içerdikleri indol ve betakaroten nedeniyle bu listededirler. Bu iki flavonoid, bu leziz sebzeleri özellikle birer akciğer, rahim, meme kanseri savaşçısı haline getirirken; kalp ve göz sağlığı için de vazgeçilmez birer destek haline getirmektedir. Bu etkilerin derecesi için listemizdeki sıralamaya bakmanız yeterli olacaktır.

## 1 BÖĞÜRTLEN

İşte beklenen an geldi listemize en üst sıradan giriş yapan besin grubumuz; yaban mersini, böğürtlen, kıvılcık, çilek gibi kırmızı taneli meyvelerden oluşan böğürtlen ailesi. Listeye bu kadar yukarıdan girip senelerdir de yerlerini kimseye kaptırmamalarının sebebi inanın ki torpil değil. Antosiyanidin ve elastin, sizleri hem kanser hücrelerinin oluşumuna karşı korurken, mevcut bir enfeksiyon durumlarında bağışıklık hücrelerini daha da güçlendirip ilerlemeyi durdurabilme özelliğine sahiptirler. Özellikle gece görüşü ve görme fonksiyonlarını iyileştirici, idrar yolu enfeksiyonlarını geçirici, kalp-damar sağlığı üzerinde de iyileştirici etkileri mevcut.