



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



مضادات الأكسدة

Antioxidants

- ما هي مضادات الأكسدة ؟

هي الجزيئات القادرة على إبطاء أو منع تأكسد الجزيئات الأخرى.

- ما هو التأكسد ؟

هو تفاعل كيميائي يقوم بتحويل الإلكترونات من مادة معينة إلى عامل مؤكسد يتلف الخلايا.

و (مضادات الأكسدة) هي التي تنهي هذه السلسلة من التفاعلات بإزالة الوسيط الأساسي تماماً .



مثال بسيط يوضح معنى مضادات الأكسدة ..

يحدث التأكسد عندما يتغير لون التفاح أو البطاطس المقشور إلى اللون البني نتيجة لتركه مدة من الوقت مما يغير لونه و ذلك بفعل الأكسجين الموجود في الهواء.

و (مضادات التأكسد) هي التي تعمل على منع حدوث اللون



البني مثل إضافة عصير الحمضيات على

التفاح أو البطاطس مما يمنع حدوث

تغير في اللون حتى لا تفسد.

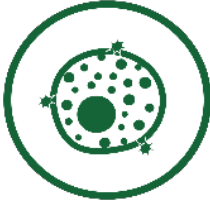
كيف تقوم مضادات الأكسدة بوقاية جسمك من الأمراض ؟

(الأكسدة) في جسم الإنسان عبارة عن خلل يحدث داخل

الخلايا وأحد أهم التفاعلات الأساسية التي تحدث و التي تقوم

بتقسيم جزيئات الخلية و تدميرها.

كما أنها تدمر الأحماض الدهنية الموجودة في الخلية مما يعرض خلايا الجسم للأمراض و ذلك بالإصابة بالالتهابات و الفيروسات و السرطانات.



و (مضادات الأكسدة) هي التي تقوم بمساعدة غشاء الخلية على المحافظة على البروتين الموجود فيها و تعتبر خط الدفاع الأول و الأساسي للخلية و تعمل على إخراج الفضلات إلى خارج الخلية مع منع دخول الفيروسات و السموم إلى الخلية مما يحافظ على صحة الجسم و منع إصابته بالأمراض.

ماهي الجذور الحرة ؟

هي مواد كيميائية من أنواع السموم تنتج في الخلايا الحية كنواتج جانبية من التفاعلات الكيميائية لعملية التمثيل الغذائي (الأيض أو الاستقلاب) و التي من خلالها تتم استفادة الخلايا الحية من المواد الغذائية الأساسية

مضادات الأكسدة ضرورية جداً لحماية الجسم من الجذور الحرة و التخلص منها قبل أن تسبب أي ضرر للجسم ، و تعمل على خفض ضغط الدم، ومنع أمراض القلب و السرطان كما أن لها دور فعال في إبطاء الشيخوخة.



كيفية عمل مضادات الأكسدة مع الجذور الحرة ؟

مضادات الأكسدة مواد لها القدرة على تثبيط الجذور الحرة، وبالرغم من أهمية ذلك لصحة و حياة الإنسان، إلا أننا لا يمكن أن نعيش بدون الجذور الحرة، فالجسم يستخدم الجذور الحرة لتحطيم الجراثيم، بالإضافة إلى استخدامها لإنتاج الطاقة.

و نجد أن معظم الناس يتعرضون لكميات كبيرة من الجذور الحرة نتيجة للممارسات الخاطئة و أسلوب الحياة الغير صحي غير مدركين للخطر الناجم عنه حيث بالإمكان تجنب هذه العوامل التي تزيد من إنتاج أجسامنا للجذور الحرة حتى لا نتعرض للأمراض.

ما العوامل التي تساعد على أكسدة خلايا جسمك و

تزيد من الجذور الحرة ؟

توجد العديد من العوامل الخارجية التي تساعد على أكسدة خلايا الجسم و تزيد من إنتاج أجسامنا للجذور الحرة مما يعرض الجسم للإصابة بالأمراض و التي منها :

الإكثار من تناول
الدهون المشبعة

قلي الأطعمة و
تعرض الطعام
للدخان و للدرجات
العالية من الحرارة

استخدام بعض
الأدوية

الكحول

التدخين

ممارسة التمارين
الرياضية العنيفة



الهواء الملوث

التعرض للإشعاع

تناول الأغذية الغير
صحية

التعرض للمبيدات
الحشرية

التركيز على تناول
الأطعمة المحفوظة

إن رفع درجة الحرارة عند الطبخ و خاصة القلي
له تأثير في زيادة إنتاج هذه الجذور الحرة لذلك
ينصح بالحد من الأغذية المقلية و الحرص
على تناول الأغذية الطازجة و عدم زيادة
درجات حرارة الطبخ

ما أهمية مضادات الأكسدة ؟

تلعب دوراً هاماً في الوقاية من الأمراض أو التخفيف من حدتها مثل :

أمراض الجهاز
العصبي

السرطانات بأنواعها

الالتهابات بأنواعها

أمراض القلب و
الأوعية الدموية

تلف شبكية العين

الزهايمر

الشيخوخة المبكرة

الأمراض الجلدية

جسم الإنسان ينتج مواد تعمل كمضادات
للأكسدة و لكنها ليست كافية لتخليص
الجسم من السموم كما أن قدرة الجسم تقل
في إنتاج مضادات الأكسدة مع التقدم بالعمر
لذلك ينصح بتدعيم الغذاء بالأغذية المحتوية
على مضادات أكسدة و التي بدورها ترفع من
كفاءة عمل جهاز المناعة و بالتالي تعمل على
الوقاية من الأمراض



أنواع مضادات الأكسدة :



ما هو دوره في جسمك ؟

مضاد قوي للأكسدة و عنصر ضروري لغدة البروستاتا و الغدد الدهنية بالجلد ، و ينشط جهاز المناعة و يقوي الذاكرة و يحافظ على حاستي التذوق و الشم و يحمي الكبد من التلف بسبب العوامل الكيميائية و هو حيوي لتكوين العظام ، و نقصه يؤخر النضج الجنسي و يسبب تساقط الشعر وضعف النمو.

ما هي مصادره ؟

خميرة البيرة - صفار البيض - السمك - اللحوم
بأنواعها خاصة لحم الضأن - الدواجن - الكبد -
البقول - الساردين و الأطعمة البحرية - الفطر -
بذور دوار الشمس - بذور القرع - بذور الشمر -
الخضروات الورقية

ما هو دوره في جسمك ؟

مرتبط بفيتامين (هـ) و هو هام لخلايا الدم و القلب و الكبد و الرئتين إذ يحميهما من العوامل الضارة و ينبه تفاعل الأجسام المضادة ، و هو مضاد قوي للأكسدة و بالتالي يحمي جهاز المناعة

ما هي مصادره ؟

اللحوم - خميرة البيرة - البروكلي - الأرز الأسمر -
الدجاج - الثوم - البصل - العسل - سمك السلمون
- التونة - الحلبة - الجنسج - البقدونس

ما هو دوره في جسمك ؟

مضاد للأكسدة يساعد الجسم على مقاومة السرطان والأمراض القلبية و أمراض الشيخوخة، مهم للمحافظة على صحة القلب والعظام والأعصاب والدماغ وكريات الدم الحمراء ،هام للامتصاص الصحيح للحديد و ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام كما له دور في إنتاج الطاقة.

ماهي مصادره ؟

البقوليات - الكبد -القلب - الكلى -ثمار البحر -
المحار -السّمسم- المكسرات - البذور - الفواكه
المجففة -جوز الهند -العَدَس

ما هو دوره في جسمك ؟

يكافح الالتهابات ويعمل على الوقاية من الأمراض، وهو مضاد قوي للأكسدة ويحمي مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين (هـ)، وهو الذي يحمي خلايا المخ و النخاع الشوكي، و يقوم بإزالة سموم كثيرة من الجسم، يساعد على امتصاص الحديد و ينظم نسبة الكوليسترول في الدم.

ما هي مصادره ؟

الفواكه الحمضية - التوت - الفراولة - الطماطم -
المانجو - البابايا - الفلفل الأخضر الرومي -
الخضروات الطازجة و أهمها البروكلي و الأفوكادو
و الملفوف و الفجل و القرنبيط - الخضروات
الورقية الشديدة الاخضرار

ما هو دوره في جسمك ؟

له أهمية في الوقاية من السرطان و أمراض القلب و الأوعية الدموية و ضروري لإصلاح الأنسجة و مرض التكيس الليفي للثدي، ويحمي كريات الدم الحمراء والبيضاء وموسع للشرايين، ويساعد في شفاء الجروح وفي علاج التهاب المفاصل، ونقصه يؤدي إلى تدمير خلايا الدم الحمراء ويسبب ألم و ضعف في العضلات.

ما هي مصادره ؟

الزيوت النباتية - الخضروات الورقية الخضراء
الداكنة - البقول - المكسرات - الأرز الأسمر - الذرة
- الكبد - فول الصويا - القمح - النخالة - صفار
البيض - بذور الكتان

• فيتامين أ الريتينول و البتياكاروتين

٦

ما هو دوره في جسمك ؟

يعتبران من مضادات الأكسدة القوية و هما ضروريان
لسلامة الجلد و الأغشية المخاطية و مهمان لصحة العين و
النظر و لتكوين خلايا البشرة و لمقاومة الالتهابات و
ينشطان جهاز المناعة و يحميان من الإصابة بأمراض القلب
و السكتة القلبية و يقللان من مستويات الكوليسترول في
الدم.

ما هي مصادره ؟

الكبدة - زيت كبد السمك - الأسماك - صفار
البيض - الزبدة- السمن النباتي - الفواكه (البرتقال
-التفاح - المشمش- الخوخ -الجوافة -البطيخ -
الشمام) -الخضروات (الجزر - الطماطم -القرع -
الخس - البروكلي - الفلفل الأخضر - الثوم) -
الخضروات الورقية- الحليب و مشتقاته

ما هو دوره في جسمك ؟

مضاد قوي للأكسدة و يحمي الخلايا من الإصابة بالتلف و يحمي الجسم من الآثار المدمرة لتدخين السجائر و التعرض للإشعاع و العلاج الكيميائي للسرطان و السموم و هو مضاد قوي لسموم المعادن الثقيلة و العقاقير و يساعد في علاج أمراض الدم و الكبد.

ما هي مصادره ؟

بروتين يتم إنتاجه في كبد جسم الإنسان

ما هو دوره في جسمك؟

يمنع الهرمونات المنشطة للسرطان.

ما هي مصادره ؟

معظم الفواكه و الخضروات الطازجة - الشاي -
الشوكولاته

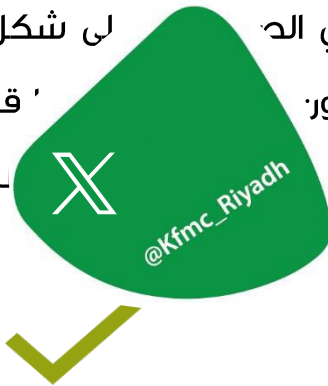
ما هو دوره في جسمك ؟

مضاد للأكسدة ، و قد يمنع الإصابة بسرطان البروستات.

ما هي مصادره ؟

**الليمون الهندي الزهري اللون - الطماطم -
البطيخ الأحمر**

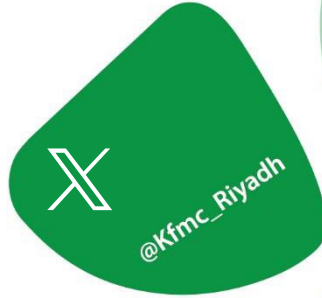
ينصح بعدم تناول مضادات الأكسدة الصناعية أو ما تعرف
بالمكملات الغذائية الموجودة في الد
حبوب أو شراب حيث أنها تباع بدور
يعرض الجسم للمخاطر أو التسمم
عن حاجة الجسم.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(قسم التغذية العلاجية)



HEM1.18.000296

