



Antioxidantien: Was sind sie und wo findet man sie?

Antioxidantien: Was sind sie und wo findet man sie?
Einleitung Antioxidantien sind in der heutigen Zeit zu einem viel diskutierten Thema geworden. Viele Menschen sind sich nicht sicher, was sie genau sind und warum sie so wichtig für unsere Gesundheit sind. In diesem Artikel werden wir uns näher mit dem Thema Antioxidantien beschäftigen, ihre Funktion im Körper erklären und aufzeigen, wo man sie in der Nahrung findet. Was sind Antioxidantien? Antioxidantien sind Substanzen, die in der Lage sind, sogenannte freie Radikale zu neutralisieren. Freie Radikale sind instabile Moleküle, die während verschiedener Stoffwechselprozesse im Körper entstehen können. Sie haben ein ungepaartes …



Antioxidantien: Was sind sie und wo findet man sie?

Einleitung

Antioxidantien sind in der heutigen Zeit zu einem viel diskutierten Thema geworden. Viele Menschen sind sich nicht sicher, was sie genau sind und warum sie so wichtig für unsere Gesundheit sind. In diesem Artikel werden wir uns näher mit dem Thema Antioxidantien beschäftigen, ihre Funktion im Körper erklären und aufzeigen, wo man sie in der Nahrung findet.

Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind Substanzen, die in der Lage sind, sogenannte freie Radikale zu neutralisieren. Freie Radikale sind instabile Moleküle, die während verschiedener Stoffwechselprozesse im Körper entstehen können. Sie haben ein ungepaartes Elektron und sind daher sehr reaktiv. Freie Radikale können bei zu hoher Konzentration zu oxidativem Stress führen, was wiederum Schäden an Zellen und DNA verursachen kann. Antioxidantien helfen dabei, das Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien aufrechtzuerhalten und somit die Zellen und DNA zu schützen.

Die Bedeutung von Antioxidantien für die Gesundheit

Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit, da sie dazu beitragen können, oxidativem Stress entgegenzuwirken. Oxidativer Stress wird mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und neurodegenerative

Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson. Antioxidantien können helfen, das Risiko dieser Erkrankungen zu reduzieren, indem sie freie Radikale abfangen und ihre schädlichen Auswirkungen auf Zellen und Gewebe minimieren.

Wo findet man Antioxidantien in der Nahrung?

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln ist der beste Weg, um ausreichend Antioxidantien aufzunehmen. Hier sind einige Lebensmittel, die besonders reich an Antioxidantien sind:

1. Obst und Gemüse

Früchte und Gemüse sind reich an Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide (wie Beta-Carotin) und Flavonoide. Einige der besten Quellen für Antioxidantien sind Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Orangen, Zitronen, grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl), Paprika, Karotten und Tomaten.

2. Nüsse und Samen

Nüsse und Samen enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien, darunter Vitamin E, Selen und Carotinoide. Besonders empfehlenswert sind Walnüsse, Mandeln, Leinsamen und Chiasamen.

3. Vollkornprodukte

Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollkornbrot und brauner Reis enthalten Antioxidantien wie Vitamin E und

Phenolverbindungen.

4. Gewürze und Kräuter

Viele Gewürze und Kräuter sind reich an Antioxidantien. Dazu gehören Kurkuma, Ingwer, Oregano, Rosmarin, Zimt und Nelken.

5. Grüner Tee

Grüner Tee enthält eine hohe Konzentration an Polyphenolen, die starke Antioxidantien sind. Der regelmäßige Konsum von grünem Tee kann dazu beitragen, die antioxidative Kapazität des Körpers zu erhöhen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die antioxidative Kapazität von Lebensmitteln von verschiedenen Faktoren abhängt, wie zum Beispiel der Lagerzeit, der Zubereitung und der Verarbeitung. Frische und unverarbeitete Lebensmittel haben generell eine höhere antioxidative Kapazität als verarbeitete Lebensmittel.

Schlussfolgerung

Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit, da sie dazu beitragen können, oxidativem Stress entgegenzuwirken und das Risiko verschiedener Krankheiten zu reduzieren. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln stellt sicher, dass wir ausreichend Antioxidantien aufnehmen. Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Gewürze und grüner Tee sind einige der besten Quellen für Antioxidantien. Eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel, um von den Vorteilen dieser wichtigen Nährstoffe zu profitieren.

Quellen:

1. Ermäßig, M.T. (2016). The role of antioxidative nutraceuticals

in preventing cardiovascular diseases. *Cardiology Research and Practice*, 2016, 1-14.

2. Calderón-Montaña, J.M., Burgos-Morón, E., Pérez-Guerrero, C., & López-Lázaro, M. (2011). A Review on the Dietary Flavonoid Kaempferol. *Mini Reviews in Medicinal Chemistry*, 11(4), 298-344.

3. Farzaei, M.H., Rahimi, R., & Abdollahi, M. (2011). The role of dietary polyphenols in the management of inflammatory bowel disease. *Current Pharmaceutical Biotechnology*, 12(8), 1046-1057.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki