

مضادات الأكسدة : هي عبارة عن مواد وعناصر تحمي الخلايا من الأضرار الناجمة عن جزيئات غير مستقرة والتي تعرف باسم (الجزور الحرة).تعتبر مضادات الأكسدة مجموعة من المركبات التي تعمل على تدمير ذرات الأكسجين الأحادية وتعرف بما يُسمى الجزور الحرة (Free radicals)، نعلم جميعاً أن جزيء الأكسجين يتكون من ذرتين وإذا وُجدت ذرة واحدة تسعى جاهدة لتتأكسد بذرة أكسجين أخرى لكي تصبح مستقرة فيما يُسمى بعملية الأكسدة هذه العملية تؤدي إلى تدمير الخلايا إذا حدثت داخلها وذلك بسبب الكثير من الأمراض.مضادات الأكسدة هي عبارة عن جزيئات موجبة الشحنة تندمج مع مجموعة من الذرات السالبة الشحنة (الجزور الحرة) و بالتالي تجعلها غير ضارة للإنسان. إذ تتفاعل المواد المضادة للأكسدة مع الجزور الحرة وتمنع الضرر الذي تحدثه هذه الجزور الغير مستقرة السالبة والتي تبحث باستمرار عن ما يعادل شحنتها في الجسم.أشارت نتائج الكثير من الدراسات أن مضادات الأكسدة قد تمنع أو تبطئ حدوث السرطان وما زالت الدراسات قائمة حول هذا الموضوع.والمركبات المضادة للأكسدة مهمة لصحة الجسم وتجدها بشكل طبيعي في الأغذية والنباتات وتنقسم المركبات المضادة للأكسدة إلى مركبات أحادية أو مخلطة ومن المركبات الأكثر انتشارا والتي تحتوي على مضادات الأكسدة فيتامينات (C,E and Beta carotene) كما أنها تكون موجودة في الأطعمة التي تحتوي على فيتامين A.ومن الأطعمة التي تحتوي على فيتامين A الكبد والبيض. كما أنه من فوائد فيتامين A تقوية العظام والأسنان وبصفته من مضادات الأكسدة فهو يساعد على إصلاح الضرر الذي يلحق بالخلايا نتيجة للتلوث الذي نعيشه هذه الأيام و يعزز من قوة الجهاز المناعي كما أنه علاج فعال لجفاف البشرة و تقصف الشعر ومشاكل الإبصار. حيث أثبتت دراسة من جامعة أريزونا أن فيتامين A له تأثير في حماية الخلايا ضد كل أنواع السرطان ويقول الأطباء أن فيتامين A من الدهون القابلة للذوبان في مركبات مضادات الأكسدة الموجودة في المنتجات الحيوانية والتي يمكن أن يقوم الجسم بإنتاجها كذلك يعتبر هذا فيتامين C أكثر أنواع الفيتامينات إنتشاراً فهو أقوى أنواع مضادات الأكسدة كما أن له الكثير من الوظائف الهامة ويساعد على تقوية الجهاز المناعي وأثبتت الدراسات أن كمية من فيتامين C تبلغ (8-10 جرام) تجنب الإنسان الإصابة بنزلات البرد كما أنه يقي الإنسان الإصابة بأمراض القلب والشرابين ويقي من تدمير الخلايا نتيجة تأكسد الأكسجين داخلها ومن الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C كل الفواكه الحمضية (البرتقال و الليمون) و التوت والطماطم و الفلفل.وأخيراً ننصح بالاعتماد على الخضار و الفواكه كمصدر رئيسي للحصول على التغذية المتوازنة ، حيث أن إمكانية الحصول عليها سهلة من خلال تناول الطعام الصحي المتوازن، ولا ننصح بالاعتماد على المكملات الغذائية حيث أن بعضها يمكن تجاوز الجرعة المسموح بها من محتواها من الفيتامينات و المعادن و بالتالي قد يسبب حدوث السمية .