

7052F - Avez-vous eu vos antioxydants aujourd'hui?

Que sont les Antioxydants?

Les antioxydants sont présents dans les aliments contenant des vitamines, minéraux, des caroténoïdes, et des et des polyphénols. De nombreux antioxydants sont souvent identifiés dans les aliments par leurs couleurs distinctives—le rouge profond des tomates; l'orange des carottes; le jaune des mangues; et le bleu/violet des bleuets, et des raisins. La Vitamine C, Vitamine E et sélénium sont des antioxydants jouant un rôle dans le maintien de la santé et, éventuellement, la prévention de maladies.

Les caroténoïdes sont d'autres composés qui peuvent aussi avoir des avantages antioxydants et notamment le bêta-carotène, la lutéine et le lycopène. Les scientifiques étudient la manière dont ces antioxydants peuvent prévenir les maladies cardiaques, le cancer, les cataractes et d'autres conditions qui se produisent avec l'âge.

Comment fonctionnent-ils

L'oxydation, ou la perte d'un électron, peut parfois produire des substances réactives dans l'organisme appelées radicaux libres pouvant causer un stress oxydatif ou des dommages à vos cellules.

Les antioxydants, par leur nature même, sont capable de stabiliser les radicaux libres avant qu'ils puissent réagir et causer des dommages. Puisque l'oxydation est un processus naturel dans le corps, un équilibre doit exister avec les antioxydants afin de préserver la santé.

Voici quelques suggestions afin d'augmenter les antioxydants dans votre alimentation

- ✓ Viser à atteindre 5-10 portions de fruits et légumes chaque jour. Ces aliments sont riches en vitamine C et bêta-carotène. Si vous fumez, assurez-vous de prendre une ou deux portions de plus puisque vous avez besoin de plus de vitamine C que les non-fumeurs.
- ✓ Choisir les fruits, légumes et jus les plus colorés au moment de décider lesquels mangés. Les légumes verts foncés, rouges et oranges ont une plus grosse quantité de bêta-carotène, lutéine ou de lycopène.
- ✓ La Vitamine C est perdu durant le temps sur les tablettes et lors de la cuisson dans l'eau, donc essayé de manger les fruits et les légumes lorsqu'ils sont frais et crus, autant que possible.
- ✓ L'huile d'olive est une excellente source de Vitamine E! Essayez d'ajouter une petite quantité de cette huile lors de la cuisson ou la préparation des aliments. Les huiles de tournesol, de canola et de carthame sont aussi d'excellents choix.

Excellentes Sources d'Antioxydants!

Vitamine C:	Vitamine E:	Sélénium:	Caroténoïdes:
Agrumes et leurs jus, jus de pommes, kiwi, fraises, brocoli, chou de bruxelles, poivrons, patates, tomates	Huiles végétales, germe de blé, noix, graines, beurre d'arachides, papayes, avocats, patates douces	Noix du Brésil, produits céréaliers, germe de blé, son de blé, son d'avoine, poisson, fruits de mer, viandes, volailles, oeufs, fèves	carottes, cantaloup, patates douces, citrouille, brocoli, pamplemousse rose, tomates, légumes à feuilles vert foncé

Thé et Antioxydants

Certaines études récentes suggèrent que les thés vert, noir et oolong contiennent des antioxydants appelés polyphénols et les catéchines. Boire du thé peut aussi protéger contre le cancer, les maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux, alors essayez de remplacer le café par le thé pour un choix plus sain!