

健ちゃんのそうなんだ

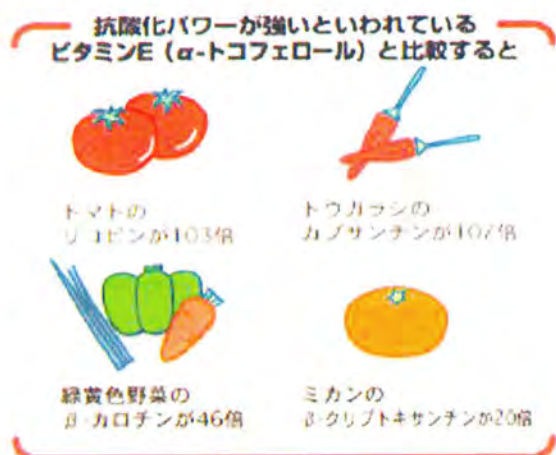
～ 食物に含まれる抗酸化パワー ～

- ❖ 抗酸化物質とは、体内に余分に発生した活性酸素を消し去り、老化や様々な病気を抑えてくれるものである。
- ❖ 抗酸化物質は、体内や多くの食品に元来含まれるもので、活性酸素の活動を抑える働きがある。
- ❖ 活性酸素とは、紫外線やストレス、大気汚染にさらされることで人の体に過剰に発生する物質のことで、活性酸素が多いとガンや動脈硬化の危険性が高まったり、老化を早めることなどが知られている。
- ❖ 活性酸素は、本来は細菌や異物から体を守るためのものだがストレスや紫外線などの原因により体内で生成され過剰に発生すると、正常な体細胞や遺伝子にまで損傷を与え、健康を損なう原因になると考えられている。
- ❖ 代表的な抗酸化物質はβカロチン、ビタミンC、ビタミンE、ゴマリグナン、赤ワインなどに含まれるポリフェノール、お茶に含まれるカテキンなどである。
- ❖ 緑茶の持つ「抗酸化作用」が動脈硬化やガンをはじめとする生活習慣病の予防に効果があると報告されている。
- ❖ 緑茶には、抗酸化物質の一種である「紅茶フラボノイド」が豊富に含まれている。紅茶には、緑茶とほぼ同程度の抗酸化作用があり、どちらもたいへん健康に良い飲み物である。
- ❖ 「野菜や果物をたくさん摂りましょう！」とよく耳にするが、体内での酸化を防ぎ、老化や病気を防ぐためには、抗酸化物質を多く含む野菜や果物をたくさん摂り入れる必要があります。
- ❖ 抗酸化物質はトマト・トウガラシ・緑黄色野菜・ミカンなどとっても身近な食べ物に含まれています。また、ミカンの皮には抗酸化パワーの強いβ-クリプトキサンチンが果肉の5倍も含まれており、マーマレード等がおすすめです。
- ❖ バナナは身近にある食品の中で抗酸化力が最も高い食品である。更に、バナナの「スジ」の部分が最も高い抗酸化力を示すことがわかった。バナナをむいた後、多くの人がスジを取って食べていますが、これからはスジも一緒に食べましょう！
- ❖ 体に害をもたらす活性酸素(フリーラジカル)と戦うSOD(抗酸化物質)が今、注目されています。「SOD」抗酸化物質とはSuper Oxide Dismutase(スーパー・オキシサイド・ディスムターゼ)の略で、私たちの体内で過剰となった「活性酸素」を取り除き、無毒化してくれる「酵素」です。



- ❖ 最近の環境汚染の他、加工食品や個々人のストレスなど様々な理由により、体内で作られる「SOD」だけでは間に合わないと、SODは年齢と共に減少し、SOD生産力がピーク時(25才)の約半分となる40才以降では、成人病などの病気が増える傾向にあります。
- ❖ トリムの「電解還元水整水器トリムイオンTI-8000」は水道水を大型浄水器で塩素等を取り除き、きれいにした後、更に電気分解して抗酸化性を持った水を生成するとの事です。
- ❖ 様々なストレスを受けることが多いこの時代、常に一定レベルの抗酸化力を保つことがカラダを守ることにつながり、健康維持に役立ちます。ビタミンC、E、フラボノイドなどの抗酸化物質は、体内に入れると血中濃度が上がり、抗酸化力が強くなりますが、しばらくすると消えてしまいます。ですから、毎日の食生活の中で摂取していかなければなりません。
- ❖ 健やかな生活を送るには、体内の抗酸化作用を一定レベルに保つことが大切である。そのためには、バランスの良い食事に加えて、食後や食間に紅茶を飲むことは手軽な手段といえます。毎日、味と香りを楽しみながら、ゆったりした気分で飲めば、精神的にもリラックスできます。健康のための習慣として是非、心掛けましょう。

❖ 活性酸素を除去する、抗酸化パワーに注目！



害をもたらす活性酸素を取り除く抗酸化物質は、とっても身近な食べ物に含まれていたのです。この他にも、ショウガやニンニクも抗酸化パワーが強く、しかもフレッシュ(生)で使うよりいっそう効果を発揮するのです。

