

營養午餐文宣教育

過度氧化易老化，「這些」疾病跟著來！簡鈺樺營養師：吃 5 大抗氧化營養素養出好體質

坊間常見有一些關於飲食與抗氧化的相關訊息，例如：「壞油氧化傷腦膜，失智症風險高！」、「加強抗氧化，膚質更好」、「茶多酚抗氧化劑含量高」等。然而，實際對於氧化的意義卻不太清楚？！財團法人癌症關懷基金會簡鈺樺營養師表示，避免體內的氧化力加速，需要日常提高身體的抗氧化力，推薦適度補充 5 種不可少的抗氧化營養素。

➤ 什麼是氧化？

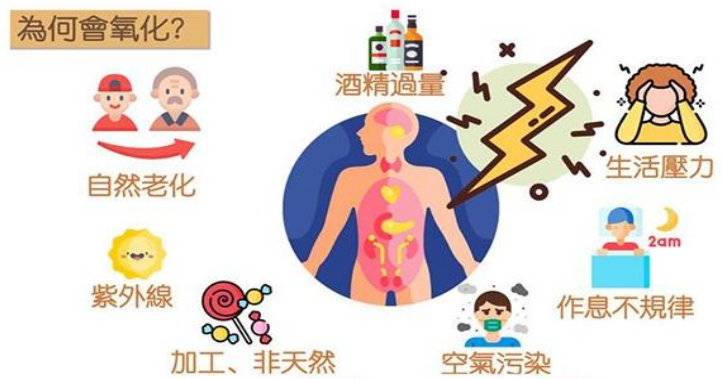
若以最口語化的解釋來說明氧化，可以把它理解為一種化學反應。舉例來說：鐵器的生鏽反應、切開後的蘋果放置 15 分鐘後變色甚至金紙的燃燒等，其實都說明著氧化反應。然而若氧化發生在人體，便需要從氧分子開始認識起。正常體內的氧分子帶有雙數的電子，屬於非常穩定的狀態；若因為體內代謝或是外在因素影響而造成氧分子的電子少了一個，而成為單數，一個極為不穩定的狀態時，則稱為這樣的過程為氧化反應。此時，這個不穩定狀態的單數電子氧分子，成為影響身體機能的“自由基”。

➤ 過度氧化影響健康

一旦出現過度氧化，可能會影響健康，包括過多的自由基攻擊細胞，造成老化；氧化壓力恐造成慢性疾病發生；自由基會使免疫系統受損，甚至過度氧化會增加心血管疾病發生風險。

➤ 什麼原因可能加速體內的氧化？

簡鈺樺營養師表示，體內的氧化速度，可以分為可控制及不可控制的因子。人體隨著年齡的老化便是屬於不可控制因子；而熬夜、不健康飲食或過量酒精等，都是屬於可以杜絕的可控制因子。



🔑 認識 5 大抗氧化營養素

1. β -胡蘿蔔素：

對於心血管的保護作用或是眼睛視網膜中細小的血管，都是消除自由基的好幫手。食物可以透過深綠色以及黃綠色的蔬果來獲得，攝取的同時這些 β -胡蘿蔔素，也可以在體內轉化成維生素 A。

2. 維生素 E：

不論是皮膚或是體內細胞的細胞膜，都非常需要維生素 E 發揮最擅長的阻擋脂質過氧化作用，使讓身體的機能維持正常。一般建議大家日常可以用優質的植物油，如：橄欖油、苦茶油或是酪梨油，並且搭配每餐 1 茶匙(約為 5 公克)的堅果種子類，便可以輕鬆獲得。

3. 維生素 C：

想到維生素 C 大部分民眾都可以聯想到新鮮水果，這確實是很棒的連結！維生素 C 屬於抗氧化力極強的營養素，在體內也常常會幫助其他抗氧化物質的還原與再生，像是前者的維生素 E 便屬之。因此，每天都要記得食用 2-3 顆拳頭大的水果，才可以獲得成人每日需求量的 100 毫克維生素 C。

4. Omega-3：

EPA 及 DHA 變屬於 Omega-3 脂肪酸，而此類型的脂肪酸不只可以抗發炎，對於抗氧化也是毫不遜色，有助於體內細胞免於自由基所帶來的損傷。

5. 礦物質鋅：

前面幾項都是屬於“自身”具備有抗氧化功能的營養素，而鋅則是屬於“輔助”角色，體內有許多抗氧化功能的蛋白質在沒有鋅的存在下，無法好好執行掃除自由基的功能。而礦物質鋅可以透過海鮮類、小麥胚芽及南瓜籽等獲得。

❖ 簡鈺樺營養師提醒，補充以上 5 大抗氧化力營養素，並且避免過量加工食品以減少氧化壓力，有助於讓身體維持在最佳狀態。