

우리몸의 노화를 막는 항산화 영양소와 식품 알아보기

활성산소와 항산화에 대해 알아보아요.

활성산소

활성산소는 호흡을 통해 인체로 들어온 산소가 세포와 만나 에너지로 전환되는 과정에서 생성되며, 생체 조직을 공격하고 세포를 손상시키는 산화력이 강한 산소입니다. 이러한 활성산소는 우리 몸에서 산화 작용을 일으키며 각종 질병과 노화의 원인이 됩니다.

항산화

항산화란, 우리 몸에 각종 질병과 노화의 원인이 되는 활성산소의 활동을 억제시키는 것으로, 체내에 쌓여있는 활성산소를 제거하기 위해 항산화 성분이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 중요합니다.

안토시아닌

- ◎ 항산화 물질 중 가장 효과가 탁월하며, 꽃이나 과일
의 색소로 빨간색, 보라색, 파란색을 띕니다.
- ◎ 유해한 활성산소를 중화시키는 역할을 합니다.



블루베리



적양파

가지



체리



비타민E (토코페롤)

- ◎ 지용성 비타민E는 천연 산화방지제로 자외선으로
인한 피부 손상을 회복하는데 도움을 줍니다.
- ◎ 뇌건강에 도움을 주며, 식이섬유가 풍부합니다.



아몬드



아보카도

시금치



올리브오일



라이코펜

- ◎ 카로티노이드의 붉은색 채소와 과일에 풍부하며,
붉은색이 진할수록 함량이 증가합니다.
- ◎ 올리브유와 같은 기름과 함께 조리하면 흡수율이
더욱 증가합니다.



토마토



수박

딸기



파프리카



베타카로틴

- ◎ 식물과 과일에 풍부하게 존재하는 피토케미컬로
색이 선명한 채소와 과일에 많이 함유되어 있습니다.
- ◎ 체내에서 눈 망막의 필수 구성 성분인 비타민A로
전환되며, 기름에 조리하면 흡수율이 높아집니다.



당근



케일

고구마



바나나



출처 : 한국식품연구원, 농림축산식품부