



Anti 抗酸化物質 Oxidant

サビない毎日をサポート

サイエンスに裏付けられた設計
体内であなたを守る栄養素たち

私たちの体内では、さまざまなストレスにさらされたり、激しい運動を行った際に活性酸素が発生します。また、呼吸をするだけでも、体内に取り入れた酸素のうち、2~3%が活性酸素になるとも言われています。

さらに、活性酸素は、紫外線や大気汚染、農薬、食品添加物、タバコなどの様々な条件でも発生します。

これらの活性酸素を放置しておく、体は細胞レベルで様々なダメージを受け、その結果、老化やシミやシワなどのほか、ガン・動脈硬化・糖尿病・老人性痴呆・白内障といった病気の引き金にもなるといわれ、実に、生活習慣病の90%に活性酸素が関係しているとも言われています。

「老化の原因は活性酸素である」という学説もあります。

一方、私たちの体には、活性酸素の害を防ぐためのシステムも備わっています。

その働きを中心となるのは、抗酸化物質と呼ばれるものです。抗酸化物質には、脂溶性ビタミン、水溶性ビタミン、ミネラル、ポリフェノールなど、様々なものがあります。

その中でも、ビタミンC、ビタミンE、CoQ10、セレン、カテキン、ベータカロテン、フラボノイド、亜鉛、マンガンなどは、優れた抗酸化物質として知られております。

また、ポリフェノールの一種である「レスベラトロール」は優れた抗酸化作用を持つだけでなく、長寿遺伝子(サーチュイン)を活性化させ、寿命を延長させる可能性があるとして、近年、注目を浴びています。

これらの栄養素は、ともに助けあう性質を持ち、上手に組み合わせることで、相乗効果を期待できます。

抗酸化物質の働き アンチオキシダントミラクル (L・パッカー/C・コールマン著) より

