

# ما تشوف شر

إعداد - طارق عبد الله  
tarek\_abdallah@al-watan.com

أجسامنا بحاجة دائمة لمصادر ثابتة منها.. د. مي عبدالمجيد:

## مضادات الأكسدة.. حماية للجسم وسلامة للبشرة

الدوحة الوطن

كثيرا ما يتردد على مسامعنا هذه الأيام من أطباء تغذية والمختصين بالصحة العامة عن فوائد هذا النوع من الفاكهة أو ذلك العصير أو ذلك النوع من الأغذية لاحتوائها على مضادات الأكسدة.. كذلك عندما نقرأ موضوعا عن فوائد الشاي الأخضر وإنه مليء بمضادات الأكسدة والتي يجب أن نداوم على تناولها يوميا لما لها من تأثير على صحة الجسم والبشرة.. فهل تساءلت يوما ما معنى مضادات الأكسدة؟ وما أهميتها بالنسبة لصحة الإنسان؟ وهل فكرت يوما كيف تحدث جاعيد البشرة؟ وما العادات الغذائية التي تسرع في ظهورها والطرق الفعالة للوقاية منها؟

وضح الدكتور في حميد عبدالمجيد الصيدلانية مجمع الدكتور أيباد الشكرجى الطبي أهمية مضادات الأكسدة لصحة الجسم ونضارة بشرة.. مينة أن عوامل الأكسدة تؤدي إلى إنتاج وإضرار تعرف بالجذور الحرة وهي المسؤولة عن قسيم جزيئات الخلية وتدميرها كما تدمر أيضا أحماض الدهنية الموجودة بها مما يساعد في سرعة ظهور أعراض تقدم العمر (التجاعيد) بالإضافة إلى العديد من الأمراض مثل: أمراض قلب والشرايين، الزهايمر، تلف شبكية العين، بالإضافة إلى بعض الأمراض الخبيثة.



د. مي عبدالمجيد

من الجذور الحرة بصورة كاملة إلا أنها تساعد على تقليل تأثيرها على الخلايا لهذا فإن أجسامنا في حاجة دائمة لمصادر ثابتة من مضادات الأكسدة. كما يحتوي الخضار والفاكهة على العديد من مضادات الأكسدة التي تعطيها ألوانا مميزة وتساهم أيضاً في المحافظة على خلايا الجسم ومن هذه المواد:

1- فيتامين إي (tocopherol) (vitamin E): وهو موجود في المكسرات، البذور، الزيوت النباتية، البقوليات، المشمشيات وزيت الأسماك ويحتاج الذكر إلى 15 وحدة يوميا وفي حين تحتاج الإناث إلى 12 وحدة. يساعد فيتامين إي على زيادة حيوية الجسم كما أنه ضروري لبناء الخلايا و تآدية وظائف القلب والعصلات ويساعد أيضاً في تجديد الشباب.

2 - فيتامين سي (vitamin c) (ascorbic acid):

### معدن السيلينيوم يحافظ على صحة ومرونة البشرة ويؤخر مظاهر الشيخوخة

وهو موجود في الحمضيات (الليمون، البرتقال، الجريبفروت) الفلفل الأخضر الرمان، السبانخ، البروكولي، الكيوي، الفراولة، الجوافة، المانجو، الأناناس. يحتاج الإنسان حوالي 60 ملغم يوميا من فيتامين سي. وتأتي أهمية فيتامين سي كمضاد للأكسدة حيث أنه يحافظ على خلايا الجسم ويقيها من الشيخوخة المبكرة، كما يساعد في عملية تصنيع الكولاجين الذي يشد البشرة ويقيها من التجاعيد، ويقوي جهاز المناعة ويزيد امتصاص الحديد من الجهاز الهضمي.

وهذا النوع من مضادات الأكسدة يوجد في مختلف أنواع التوت مثل التوت البري، التوت الأسود، والفراولة.. وهذه المواد تحمي الأنسجة الجلدية وتساهم في ترميم الأوعية الدموية ومحاربة الشيخوخة المبكرة.

3- فيتامين أ (vitamin A) .. ويوجد في الكبد،

البيض، الحليب، الزبدة، السبانخ، الجزر، البروكولي، الطماطم، المشمش.. ومن أهم وظائف فيتامين (أ) ضبط صحة الخلايا، بالإضافة إلى فوائده للعيون، الشعر والجلد حيث أنه يساعد في التخلص من تجاعيد الوجه وأثار الشيخوخة على البشرة.. كما أنه يقي من بعض الأمراض الخبيثة مثل سرطان الثدي.

4- ليوتين (luteene): هو أحد مضادات الأكسدة التي تصنع بوفرة بجسم الانسان ويوجد أيضا بصغار البيض وبعض الخضراوات ويعمل الليوتين على حماية خلايا الجسم من عوامل الأكسدة الضارة، كما يحافظ على سلامة القلب وتليف شبكة العين.

5 - لايكوبين (lycopene): توجد هذه المادة في بعض الفواكه مثل البطيخ، الشمام، العنب والطماطم وبعض أنواع القواقع.. ويساعد هذا النوع من مضادات الأكسدة على رفع نسبة التركيز كما يحسن من الخصوبة لدى الرجال. وتعتبر مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر على درجة عالية من الفعالية بسبب محتواها على (Catechins) فإن هذه المواد مهمة جدا لأنها تحمي النسيج الغشائي للخلايا وتخفف نسبة الإصابة من سرطان الجلد كما أن لديها خواص قوية مضادة للبكتيريا وكذلك تنشيط خلايا الجهاز المناعي. كما تساعد مرضى السكري في ضبط سكر الدم العالي ومستوى الكوليسترول.

وبالنسبة إلى مضادات الأكسدة في القهوة، فبالإضافة لكونها منبه للطيف فإن للقهوة ميزة أخرى وهي غناها بالمواد المضادة للأكسدة (Polyphenols) التي تعطى حماية ضوئية وكيميائية بحيث تمنع تأثير الأشعة فوق البنفسجية المؤذية والتي تسبب سرطان الجلد كما إنها تعزز أداء البطانة الوعائية وبالتالي تقي من تصلب الشرايين وتكوين الجلطات وقد برهنت الدراسات بأن القهوة قد تحتوي على 4 اضعاف المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي.

### معدن السيلينيوم

وتقول د. مي: إن معدن السيلينيوم هو مادة مضادة للأكسدة يحافظ على صحة ومرونة البشرة ويؤخر مظاهر الشيخوخة، كما يقوي جهاز المناعة ويقلل من احتمال حدوث بعض أنواع الأمراض الخبيثة كما إنه يعتبر عنصرا ضروريا لصحة عضلة القلب ويمكن الحصول عليه في المأكولات البحرية، الديك الرومي، الثوم، البيض، الشعير، القمح.

وأخيرا تشير الدكتورة مي إلى أن مضادات الأكسدة الطبيعية منها والدوائية تساهم في صيانة جسم الانسان والمحافظة على سلامة البشرة والمظهر العام فهي حقا تعتبر بمثابة اكسير الحياة الأسطورية وهي في متناول أيدينا من خلال تناول الأغذية الطبيعية الغنية بها وتجنب العوامل الخارجية الضارة.



معدن السيلينيوم موجود في المأكولات البحرية

### عوامل بيئية وغذائية

وضح الدكتور في أن هناك عوامل بيئية غذائية وعادات صحية خاطئة تساهم في تقادم كسدة خلايا الجسم مثل العوامل البيئية ومنها كثرة التعرض إلى أشعة الشمس، التدخين، ستنشاق الهواء الملوث، التعرض للمبيدات حشرية، وأيضاً هناك عوامل غذائية كتناول غذية ذات الهرمونات الصناعية، تناول أغذية تحتوي على مواد حافظة أو دهون مشبعة لوجبات السريعة، وأيضاً بعض الأدوية كالعلاج بالأدوية الكيميائية والتداوي بالإشعاع.

عن مصادر مضادات الأكسدة بيت د. مي أن جسمنا تصنع مضادات الأكسدة إلا أننا نحتاج إلى زيادتها بالجسم عن طريق تناول الأغذية غنية بها كالخضراوات الطازجة والفواكه لأغذية البحرية وبعض المكسرات كل هذه مواد تساعد على حماية خلايا الجسم وتقوية جهاز المناعة والوقاية من الأمراض.. بالرغم من أن مضادات الأكسدة لا تستطيع أن تخلص الجسم