منابع طبیعی آنتی اکسیدان‌ها

23 اسفند 1400

آنتی اکسیدان‌ها از عوامل مهم تغذیه‌ای هستند که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ما دارند. این مواد رادیکال‌های آزادی را که ناشی از مصرف انرژی است از بدن پاک می‌کنند.

اگر رادیکال‌های آزاد در بدن باقی بمانند می‌توانند به جدار سلول‌ها آسیب برسانند و باعث مرگ سلولی بشوند. آنتی اکسیدان‌ها محیط را از سمومی که ناشی از مصرف انرژی در سلول‌ها است پاک می‌کنند.

آنتی اکسیدان چیست؟

آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که از انجام فرآیند اکسیداتیو در بدن پیشگیری می‌کنند و رادیکال‌های آزاد بدن را از بین می‌برند. در نتیجه دیگر آسیبی به بدن وارد نمی‌شود و سلامت عمومی بدن ارتقا پیدا می‌کند.

نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین آ و سی می‌توانند با تخریب سلول‌های سرطانی و کنترل رشد بدخیم سلول‌ها در پیشگیری و درمان سرطان نقش مهمی داشته باشند. طبق منابع علمی نوعی ماده شیمیایی به نام رتینوک اسید در ویتامین آ وجود دارد که در رشد و تفکیک سلولی نقش مهمی ایفا می‌کند و به وسیله آن می‌توان سرطان ریه، پروستات، مثانه، تخمدان، سینه و پوست را مهار کرد.

مواد غذایی غنی از ترکیبات آنتی اکسیدانی

ویتامین A: در شیر، کره، تخم مرغ و جگر وجود دارد.

ویتامین C: این ویتامین در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات مانند انواع توت‌ها، پرتقال، کیوی، پاپایا، کلم بروکلی، فلفل، گوجه فرنگی و... یافت می‌شوند.

ویتامین E: برخی از دانه‌های روغنی و آجیل‌ها غنی از ویتامین E هستند. از جمله این ترکیبات می‌توان

به بادام، تخمه آفتابگردان، فندق و بادام زمینی اشاره کرد.

بتا کاروتن: این آنتی اکسیدان در میوه‌ها و سبزیجات رنگی (زرد، نارنجی و قرمز) وجود دارد.

لیکوپن: در تمام میوه‌ها و سبزیجات صورتی و قرمز این آنتی اکسیدان یافت می‌شود.

لوتئین: این آنتی اکسیدان بیشتر در سبزیجات برگ سبز مشاهده می‌شوند.

سلنیوم: آنتی اکسیدان اصلی موجود در غلات سلنیوم است. این آنتی اکسیدان در محصولات حیوانی مانند گوشت و مرغ و ماهی نیز وجود دارد.

فلونوئید: آنتی اکسیدان‌های گروه فلاونوئیدها در ترکیباتی مانند زرد چوبه به عنوان «کروکومینوئید» (Curcuminoid) به فراوانی یافت می‌شوند.

میزان آنتی اکسیدان‌های موجود در موادغذایی ممکن است با پختن و حرارت دیدن افزایش یا کاهش یابند. لیکوپن‌ها آنتی اکسیدان‌هایی هستند که در گوجه فرنگی به وفور وجود دارند و مسئول رنگ قرمز آن نیز به شمار می‌آیند.

زمانی که گوجه فرنگی حرارت می‌بیند، لیکوپن‌های موجود در آن از نظر زیستی فعال شده و عملکرد آنتی اکسیدانی آن‌ها بیشتر می‌شود.

انواع آنتی اکسیدان‌ها

آنتی اکسیدان‌ها براساس این که محلول در آب باشند یا محلول در چربی، در دو گروه مختلف قرار می‌گیرند.

در حالت کلی، آنتی اکسیدان‌های محلول در آب با عوامل اکسیداتیو در سیتوپلاسم سلولی و پلاسمای خونی مبارزه می‌کنند، در حالی که آنتی اکسیدان‌های محلول در چربی می‌توانند از غشای سلولی در برابر «پراکسید دار شدن لیپیدها» (این فرایند موجب دژانراسیون‌ها اکسیداتیو چربی‌ها به خصوص در ناحیه غشای سلولی می‌شوند و در این حالت چربی‌ها به صورت رادیکال‌های آزاد در می‌آیند) محافظت کنند.

این آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند در بدن ساخته شوند یا با مصرف غذا وارد بدن شوند. طیف وسیعی از انواع آنتی اکسیدان‌ها با غلظت‌ها مختلف در در مایعات بدن و بافت‌های مختلف وجود دارند مانند «گلوتاتیون» (Glutathione) و «یوبی کوئینون» (Ubiquinol) یا «کوآنزیم Q» که بیشتر درون سلول‌ها حضور دارند در حالی که برخی دیگر از آنتی اکسیدان‌ها مانند «اسید اوریک» (Uric Acid) در سراسر بدن پراکنده هستند.

تعدادی از آنتی اکسیدان‌ها فقط در برخی از ارگانیسم‌ها یافت می‌شوند. به عنوان مثال در پاتوژن‌ها این ترکیبات در ساخت و عملکرد عوامل بیماری‌زایی آن‌ها نقش دارند.

چرا به آنتی‌اکسیدان‌ها نیاز داریم؟

منابع غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند سبزیجات، ادویه‌جات و انواع چای باعث کاهش تأثیر رادیکال‌های آزاد یا استرس اکسیداتیو می‌شوند که عامل ایجاد انواع بیماری‌ها هستند.

مشکلات جسمانی که امروزه با آن‌ها روبه‌رو هستیم مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و زوال عقل به دلیل افزایش میزان آسیب اکسیداتیو و التهاب رخ می‌دهند. به عبارت ساده، اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی بوده که موجب تولید رادیکال‌های آزاد و واکنش‌های شیمیایی زنجیره‌ای دیگر نیز می‌شود که مسئول آسیب‌های سلولی هستند آنتی‌اکسیدان‌ها از عوامل مهم تغذیه‌ای هستند که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ما دارند.

این مواد رادیکال‌های آزادی را که ناشی از مصرف انرژی است از بدن پاک می‌کنند. اگر رادیکال‌های آزاد در بدن باقی بمانند می‌توانند به جدار سلول‌ها آسیب برسانند و باعث مرگ سلولی بشوند. آنتی‌اکسیدان‌ها محیط را از سمومی که ناشی از مصرف انرژی در سلول‌ها است پاک می‌کنند.

استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها در رژیم غذایی برای مقابله با آسیب‌های ناشی از نور آبی یا اشعه خورشید، رژیم غذایی نامناسب، سیگار کشیدن یا استفاده از مواد مخدر، مصرف داروها، مسمومیت یا قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، استرس زیاد و سایر عوامل طبیعی که برای سلامتی خطرآفرین هستند، بسیار لازم و کمک‌کننده است.

در فرایند مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، آنتی‌اکسیدان‌ها درحالی‌که با سلول‌های بدخیم یا سرطانی مقابله می‌کنند، از سلول‌های سالم نیز محافظت می‌نمایند. حال برای استفاده از این آنتی‌اکسیدان‌ها اول باید منابع اصلی آن‌ها را شناخت و سپس میزان مصرف آن‌ها را نیز در نظر گرفت.

تاثیر آنتی اکسیدان بر سلول ها

مصرف آنتی اکسیدان می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های مزمن (از جمله بیماری‌های قلبی و سرطان) کمک کند. اصطلاح " آنتی اکسیدان " طیف وسیعی از مواد مغذی را پوشش می‌دهد که می‌توانند از طریق مکانیزم‌های کاملا متفاوت عمل کنند. به عنوان مثال، برخی از آن‌ها با اکسیداسیون مولکول‌ها در داخل سلول به صورت مستقیم واکنش نشان می‌دهند و برخی دیگر، از طریق اتصال و خنثی سازی مواد معدنی در خون از سلول‌ها محافظت می‌کنند.

طیف وسیعی از آنتی اکسیدان‌ها در طبیعت وجود دارد و از آنجایی که تنوع آن‌ها زیاد است، هر آنتی اکسیدان در بدنسازی مزایای خاصی برای قسمت‌های مختلف بدن دارد. به عنوان مثال بتا-کاروتن برای سلامت چشم، لیکوپن برای پروستات و فلاونوئیدها برای سلامتی قلب مفید هستند.

تاثیر آنتی اکسیدان بر پوست

زمانی که پوست در معرض نورهای ماوراء بنفش قرار می‌گیرد، آسیب‌های اکسیداتیو با شکل گیری انواع مختلف واکنش پذیری اکسیژن از جمله اکسیژن مجزا، رادیکال‌های سوپر اکسید و رادیکال‌های پر اکسید تحریک می‌شود. این نوع واکنش‌های اکسیژن چربی‌های سلولی، پروتئین و DNA را از بین می‌برد و منجر به سوختگی پوست، پیری زودرس پوست و حتی سرطان پوست می‌گردد.

ترکیب بتا کاروتن و ویتامین E یکی از قوی‌ترین ترکیبات آنتی اکسیدان برای محافظت از پوست در مقابل گونه‌های واکنشی اکسیژن است.

تاثیر آنتی اکسیدان بر سیستم ایمنی بدن

اکسیژن مستقل می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار دهد، زیرا قادر به تسریع تولید رادیکال‌های آزاد است. آساتکسانتین و اسپیرولینا سیستم ایمنی غیر اختصاصی و اختصاصی بدن را تقویت می‌کنند و قادر به محافظت از تغییر تمامی غشاهای سلولی و DNA بافت سلولی هستند.

آنتی اکسیدان و محافظت از چشم

میوه و سبزیجاتی که زرد، سبز یا نارنجی رنگ هستند دارای مقادیری از لوتئین و زیکستانتین اند که به ویتامین چشم معروف اند و این ویتامین‌های چشم تاثیر بسزایی در جلوگیری از پیری چشم و کاهش دید و فساد ماکولای چشم دارند. زیرا در طی یک فرایند طبیعی در بدن انسان لوتئین و زیکستانتین موجود در ماکولای چشم با افزایش سن از بین می‌رود.

بنابراین باید راهی برای تامین و جایگزینی آن پیدا کرد که مصرف گیاهانی، چون اسفناج و کلم بروکلی و کلم پیچ که حاوی آنتی اکسیدان دارای لوتئین و زیکستانتین است بهترین گزینه می‌باشد.

جلوگیری از مشکلات شناختی مانند آلزایمر

انجمن مغز و اعصاب آمریکا در گزارش مجله پزشکی خود این مطلب را تایید نموده اند که مصرف ویتامین ث می‌تواند ریسک ابتلا به مشکلات شناختی مانند زوال عقل (آلزلیمر) را به طور چشمگیری کاهش دهد.

افزایش مصرف آنتی اکسیدان منجر به بهبود موارد زیر نیز می‌گردد:

مشکلات قلبی
مشکلات چشم
مشکلات حافظه
اختلالات خلقی
مشکلات سیستم ایمنی بدن
کاهش خطر ابتلا به سرطان

عوارض جانبی مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها
درست است که شکل مطلوب تامین آنتی اکسیدان مصرف آن به صورت مواد طبیعی می‌باشد. اما استفاده از مکمل غذایی نیز رواج دارد. البته هنوز نتایج دقیق و مشخصی درباره اینکه مکمل‌ها تا چه حد می‌توانند از بروز بیماری جلوگیری کنند به دست نیامده و برخی از دانشمندان براین باورند که گروهی ازآنتی اکسیدان‌ها وقتی به صورت مکمل مصرف شوند سود بیش تری برای بدن خواهند داشت مانند گلوتاتیون و لوتئین.

اما برخی دیگر از دانشمندان چنین نظری را رد می‌کنند و مصرف زیاد مکمل را مضر و آسیب رسان می‌دانند.

چند نکته جالب در مورد مصرف آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی
شاید این سؤال پیش بیاید که چرا در منابع گوناگون پزشکی و مقاله‌های مربوط به حفظ سلامتی انسان، این‌همه بر مصرف آنتی اکسیدان‌های طبیعی تأکید می‌شود. این موضوع دو علت اصلی دارد؛ یکی اینکه بدن انسان به‌خودی‌خود قادر نیست آنتی اکسیدان تولید کند؛ بنابراین باید به‌طور روزانه از طریق مواد غذایی یا نوشیدنی‌های دارای آنتی اکسیدان به تأمین این نیاز بپردازیم.

دلیل دوم، مربوط به مفید بودن آنتی اکسیدان‌های طبیعی، در مقابل اثر مخرب مواد اکسید کننده در بدن انسان است که خطرناک‌ترین آن‌ها «رادیکال‌های آزاد» نام دارند.

اتم، مولکول یا «یونِ» دارای پوسته ناقص که ناشی از الکترون جفت نشده است را رادیکال آزاد (Free radical) می‌نامند که نقش بسیار مضر و خطرناکی در بدن انسان دارد و بافت‌های بدن را فرسوده کرده و منجر به ابتلای انسان به بیماری‌هایی مانند مشکل عضلانی، سرطان، دیابت، عوارض چشم، مشکل مغزی، نارسایی قلبی و پیری زودرس می‌شود و نقش آنتی اکسیدان‌های طبیعی مقابله با رادیکال‌های آزاد است.

در بیشتر موارد، نوشیدنی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان از میوه‌ها و گیاهانی که حاوی این ماده شفابخش هستند به دست می‌آیند. نکته‌ای که باید همیشه در نظر داشته باشید تأثیر نوع فرآوری و مدت زمان عمر مفید ماده غذایی یا نوشیدنیِ حاوی آنتی اکسیدان، در میزان آنتی اکسیدان موجود در آن محصول است.

به‌عنوان مثال، میوه‌ای که آب آن را خودتان در خانه گرفته‌اید نسبت به همان نوع آب میوه‌ای که از بازار خریداری می‌کنید؛ حاوی آنتی اکسیدان بیشتری خواهد بود، هم‌چنین مدت زمان تاریخ استفاده از محصولِ حاوی آنتی اکسیدان‌های طبیعی نیز در میزان آنتی اکسیدان موجود در آن‌ها تأثیرگذار است و هرچه مدت بیشتری از تاریخ تولید آن‌ها بگذرد حاوی آنتی اکسیدان کمتری خواهند بود.

عامل سوم و مهمی که در مصرف آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی باید در نظر داشته باشید بهتر بودن مصرف انواع آنتی اکسیدان‌های طبیعی به‌جای مصرف فقط یک نوع آنتی اکسیدان است تا تأثیر بیشتری داشته باشد.

چهارمین نکته پراهمیت که باید از آن مطلع باشید این است که آنتی‌اکسیدان‌های غیرطبیعی و

به‌عبارت‌دیگر آنتی‌اکسیدان مصنوعی فقط به بدن کمک می‌کند که مقدار بیش‌تری از مواد دارای آنتی اکسیدان را متابولیزه کند؛ پس در مصرف آنتی اکسیدان‌های غیرطبیعی باید دقت کنید و نسبت به موارد فروش آنتی اکسیدان دقیق باشید.

میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان

برخی از آنتی‌اکسیدان‌ها را بدن خود تولید می‌کند و برخی دیگر از طریق خوردن میوه‌ها و مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان تأمین می‌شود. این میوه‌ها شامل:

آلوبخارا

ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کل در نصف پیمانه آلو سیاه ۴۸۷۳ و ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کل در نصف پیمانه آلوبخارا ۷۲۹۱ است.

کشمش

انگور قرمز در هر وعده دارای ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کل ۲۰۱۶ و کشمش حاوی ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کل ۲۴۹۰ است.

بلوبری

بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه می‌تواند از ابتلا به طیف انبوهی از بیماری‌ها جلوگیری کند. نکته شگفت‌انگیز این‌که خوردن یک فنجان بلوبری ۱۳، ۴۲۷ آنتی‌اکسیدان کل را ارائه می‌دهد.

شاه‌توت

شاه‌توت نیز از میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی هم مثل بلوبری و تمشک دارای آنتی‌اکسیدان زیادی است که از سلول‌های سالم در برابر بسیاری از انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند.

تمشک

آنتی‌اکسیدان اسید الاژیک که در تمشک، انار، گردو و کرن بری وجود دارد، توانایی آنتی‌اکسیدانی

کوئرستین، آنتی‌اکسیدانی که در سیب، انگور، پیاز و گندم‌سیاه هست را تقویت می‌کند.

آلو
خانواده آلو همه دارای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان هستند، اما با خوردن آلو سیاه ۴۸۷۳ آنتی‌اکسیدان در هر وعده دریافت خواهید کرد.

پرتقال
پرتقال همراه با انبه، هلو و هندوانه، سرشار از بتا-کریپتوکسانتین هستند که یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند بوده و یکی از جفت ترکیباتی است که خطر آرتروز را ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

انگور قرمز
شما می‌توانید ۲۰ حبه انگور قرمز بدون هسته را خورده و علاوه بر دریافت آنتی‌اکسیدان لازم برای بدن، فقط ۱۰۰ کالری مصرف کنید.

گیلاس
گیلاس‌های آبدار و ترش بهترین منبع آنتی‌اکسیدانی ملاتونین هستند. گیلاس‌های دیگر هم این آنتی‌اکسیدان را دارند، اما گیلاس ترش بیشترین مقدار را دارد.
ملاتونین از پوست در برابر اشعه ماورا بنفش محافظت کرده و به ترمیم پوستی که دچار آفتاب‌سوختگی شده است نیز کمک می‌کند، زیرا رشد سلول‌های پوستی جدید را تحریک می‌کند. علاوه بر این، گیلاس دارای ویتامین C است که برای ساخت کلاژن ضروری است.

سبزیجاتی که حاوی آنتی‌اکسیدان هستند
کلم پیچ
کلم پیچ سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های مفید در مقابله با سرطان است. همچنین منبع خوبی از بتاکاروتن و بهترین ترکیب لوتئین و زئاگزانتین است.

اسفناج
اسفناج مملو از کاروتنوئیدها است؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که باعث سلامت چشم می‌شوند و به جلوگیری از دژنراسیون ماکولا که دلیل اصلی نابینایی در افراد مسن است کمک می‌کنند.

جوانه بروکسل
جوانه بروکسل دارای مقدار زیادی سولفورافان و همچنین ترکیباتی به نام ایزوتیوسیانات است. این دو دارای اثرات محافظتی خوب در برابر سرطان هستند.

جوانه گیاه آلفافا (یونجه)
این سبزی کوچک غنی از بتاکاروتن است، آنتی‌اکسیدانی که از سرطان ریه محافظت می‌کند و به سلامت پوست، مو، ناخن، لثه، غدد، استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. به‌علاوه، جوانه یونجه منبع خوبی از ویتامین E است، این ویتامین قادر است از حملات قلبی و ضربه‌مغزی جلوگیری کرده و خطر مرگ ناشی از سرطان مثانه را کاهش دهد.

کلم بروکلی
کلم بروکلی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان است.

چغندر
چغندر مملو از مواد مغذی سالم مانند پنج ویتامین ضروری، کلسیم، آهن، پتاسیم و پروتئین است.

فلفل دلمه‌ای قرمز
یک فلفل متوسط ویتامین C زیادی دارد و از آترواسکلروز یا تصلب شرایین که می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود، جلوگیری می‌کند.

پیاز
با خوردن خام آن از آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان سبزیجات بیشترین بهره را خواهید برد. پختن پیاز در حرارت زیاد به‌طور قابل‌توجهی از مزایای فتوشیمیایی محافظت‌کننده در برابر سرطان ریه و پروستات می‌کاهد.

ذرت
هرچه ذرت مدت بیشتری پخته شود، سطح آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لوتئین که با نابینایی در بزرگ‌سالان مقابله می‌کند، بالاتر است.

بادمجان
انواع بادمجان سرشار از اسید کلروژنیک تلخ است که از تجمع پلاک‌های تهدیدکننده قلب در دیواره شریان محافظت می‌کند. همچنین بادمجان کلسترول را کاهش داده و به شل شدن دیواره عروق که می‌تواند خطر ابتلا به فشارخون بالا را کاهش دهد، کمک می‌کند.
ده ماده غذایی سرشار از آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند به سادگی به رژیم غذایی شما افزوده شوند. بر اساس امتیاز ORAC که توسط آزمایشگاه داده‌های غذایی، مرکز تحقیقات تغذیه انسانی بلتسویل (Beltsville) و سرویس تحقیقاتی کشاورزی آمریکا محاسبه می‌شود، برخی از غنی‌ترین مواد غذایی دیگر سرشار از آنتی اکسیدان‌ها بر اساس امتیازشان عبارتند از:
زالزالک
تمشک وحشی
لوبیا
زغال‌اخته
شاتوت
گشنیز
گوجه‌فرنگی
هویج
کدوحلوایی
انار و...

سعی کنید روزانه حداقل سه تا چهار عدد از این خوراکی‌ها را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید تا سالم‌تر بمانید.

گیاهان و ادویه های غنی از آنتی اکسیدان

در کنار غذاهای دارای آنتی اکسیدان، برخی گیاهان، ادویه‌جات و روغن‌های خاصی که از گیاهان خوراکی گرفته می‌شوند نیز در بالا بردن ترکیبات آنتی اکسیدانی در بدن کمک شایانی می‌کنند. بسیاری از این گیاهان و ادویه‌جات به شکل روغن خوراکی در دسترس هستند. به دنبال روغن‌های خالص با خاصیت درمانی بالا باشید، زیرا سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند.

میخک
دارچین
پونه کوهی
زردچوبه
کاکائو
زیره
جعفری
ریحان
زنجبیل
آویشن

سایر گیاهان حاوی آنتی اکسیدان عبارتند از سیر، فلفل‌هندی و چای سبز، سعی کنید روزانه دو تا سه عدد از این گیاهان یا چای‌های گیاهی را مصرف کنید.

رژیم غذایی آنتی‌اکسیدانی

برای افرادی که می‌خواهند مواد غذایی را مصرف کنند که حاوی آنتی‌اکسیدان باشد بهتر است برنامه غذایی منظمی را دنبال کنند.

این برنامه شامل:

صبحانه

سعی کنید صبح را با خوردن غلات آغاز نمایید. افزودن انواع توت آبدار تازه به غلات، یک غذای دل‌چسب و خوشمزه خواهد شد. می‌توانید بلغور جو دوسر و کشمش و یک لیوان آب‌میوه تازه یا ماست مخلوط شده با بلوبری تازه را میل نمایید.

ناهار

لوبیا قرمز یک افزودنی سالم برای خوراک، پاستا و سالاد به‌حساب می‌آید. سبزیجات مخلوط خردشده را به همراه یک عدد میوه جهت تکمیل وعده غذایی در برنامه وارد کنید. اگر شما غذاهای غیر گیاهی مصرف می‌کنید، می‌توانید از ساندویچ سالاد مرغ همراه با سبزیجات مخلوط نیز استفاده کنید.

شام

برای شام، می‌توانید مرغ یا گوشت گاو را به همراه فلفل دلمه‌ای، مارچوبه و قارچ تفت‌داده و به ساندویچ خود اسفناج را به‌جای کاهو اضافه کنید. خوردن میوه را فراموش نکنید و می‌توانید میوه و ماست را مخلوط نموده و مصرف کنید.

بعضی از مواد غذایی که خوردن آن‌ها ممنوع است

مواد غذایی سرخ‌شده
محصولات پخته‌شده
غذاهای فراوری‌شده بدون چربی و قند
گوشت‌های فرآوری شده و یا با میزان چربی بالا
سودا
شیرین‌کننده‌های مصنوعی
چربی‌های ترانس
شربت ذرت با فروکتوز بالا

خوشبختانه، خوردن رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد کمک کند و خطر ابتلا به این بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

مصرف میوه و سبزیجات با میزان پایین‌تر بیماری‌های مزمن مرتبط بوده و ممکن است آنتی اکسیدان‌ها نقش داشته باشند. اما بعید است که مصرف آنتی اکسیدان‌های اضافه شده، به ویژه در غذاهای فرآوری شده، مزایای قابل توجهی به همراه داشته باشد.