Związki fitochemiczne wsparciem w walce z upływającym czasem

Choć te dobroczynne substancje pochodzenia roślinnego nie są składnikami odżywczymi, to wywierają duży wpływ na zdrowie, a wiele z nich jest silnymi przeciwutleniaczami, które zapobiegają starzeniu się.

Likopen
Uważa się, że obniża ryzyko niektórych typów raka, szczególnie prostaty. Jego dobrym źródłem są przetwory z pomidorów, arbuzy, czerwone oraz różowe grejpfruty i czerwona papryka.

Ksantofile
Luteina i zeaksantyna są ksantofilami, przeciwutleniaczami, które obniżają ryzyko zaćmy i związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej oka. Występują w pokarmach o intensywnych barwach, takich jak zielone warzywa liściaste, kukurydza i owoce cytrusowe.

Katechiny
Gorzka czekolada, herbata, warzywa strączkowe i owoce jagodowe są bogate w katechiny, które, jak się przypuszcza, ograniczają ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia i niektóre typy raka.

Resweratrol
Udowodniono, że ten występujący w czerwonych winogronach i czerwonym winie związek, przedłuża życie niektórych zwierząt w warunkach laboratoryjnych, a także opóźnia zniedołężnienie i rozwój chorób związanych z wiekiem.

Kwercetyna
Występuje między innymi w jabłkach, cebuli, brokułach i owocach jagodowych. Obniża ryzyko chorób układu krążenia oraz

astmy, raka płuc i kataru siennego.

Proantocyjanidyny
Obfitują w nie pokarmy o intensywnej barwie czerwonej lub fioletowej, takie jak maliny, kakao i czerwone wino. Uważa się, że do pewnego stopnia chronią przed rakiem i chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Fot. Shutterstock