

# Antidoksidanlar

## SAĞLIK VE GENÇLİK İKSİRİ

“VÜCUDUMUZUN KORUYUCU KALKANI:  
ANTİDOKSİDANLAR.”

PROF.DR.OĞUZ ÖZYARAL



### ANTİDOKSİDAN NEDİR?

**Antidoksidanlar, hücre sağlığımızı korumada kritik bir rol oynayan doğal bileşiklerdir.**

*Antidoksidanlar, vücut metabolizması sırasında veya hava kirliliği, UV ışınları, sigara dumanı gibi çevresel etkenler nedeniyle oluşan serbest radikaller, vücudumuzda oksidatif stres yaratarak hücrelere zarar verir.*

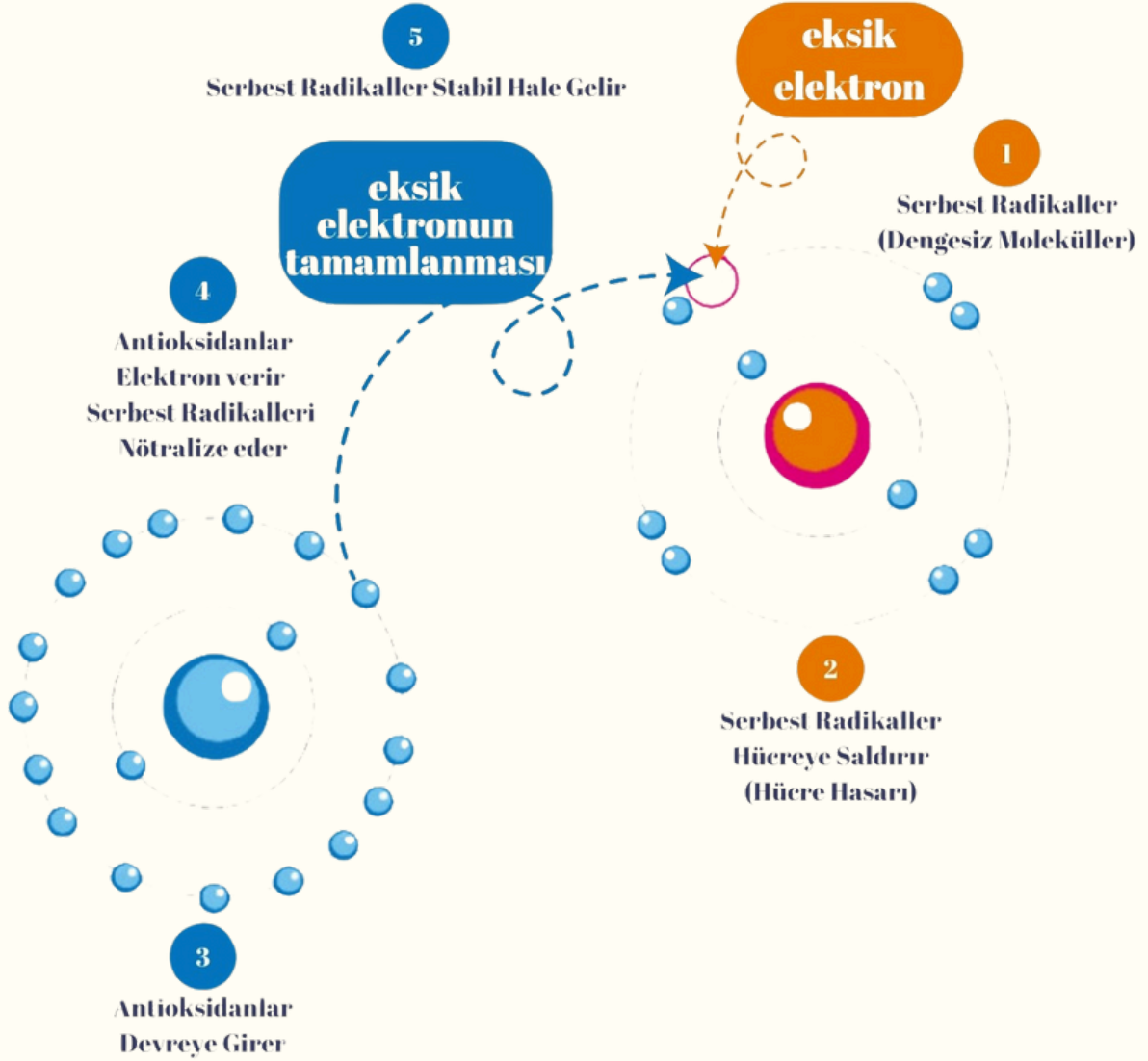
*Bu süreç yaşlanmayı hızlandırır ve kalp hastalıkları, kanser gibi kronik hastalıklara zemin hazırlayabilir.*

*Antidoksidanlar, bu serbest radikalleri etkisizleştirerek oksidatif stresi azaltır ve hücreleri korur.*

*Özellikle renkli meyve ve sebzelerde bulunan bu bileşikler, sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmezdir. Vücudumuz kendi antidoksidanlarını üretse de, besinlerden alınan ek antidoksidanlar bu savunmayı güçlendirir.*



# ANTIOKSİDANLAR VÜCUTTA NASIL AÇLIŞIR?



# OKSİDATİF STRESİ

KONTROL ALTINDA TUTMANIN ANAHTARI

# ANTİDOKSİDANLAR



# GÜNLÜK HAYATIMIZDA ANTİDOKSİDANLARIN YERİ

Antidoksidanlar, günlük beslenme düzenimizde sağlığını desteklemek adına önemli bir yer tutar.

Taze meyve, sebze, yeşil çay, fındık, tohumlar ve kakao gibi besinler, doğal antidoksidan kaynakları arasında öne çıkar. Bu besinleri düzenli olarak tüketmek, bağışıklık sistemimizi güçlendirerek bizi hastalıklara karşı koruyabilir.

Aynı zamanda, hücre yenilenmesini hızlandırarak yaşlanma belirtilerini azaltır ve cilt sağlığını destekler.

Günlük beslenmemizde renkli ve çeşitli gıdalara yer vererek antidoksidan alımını artırmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmemize katkı sağlar.



**“RENKLİ BİR TABAK, SAĞLIKLI BİR BEDEN DEMEKTİR.”**

# ANTİOKSİDANLARIN SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Antidoksidanlar, sadece serbest radikallerle savaşmakla kalmaz, aynı zamanda bağışıklık sistemimizin güçlenmesine ve hücrelerin yenilenmesine katkıda bulunur.

Bağışıklık sistemi üzerinde destekleyici bir etkisi olan antidoksidanlar, enfeksiyonlara ve çeşitli hastalıklara karşı direncimizi artırır.



Ayrıca, hücrelerin onarım sürecini hızlandırarak cilt sağlığını destekler ve yaşlanma belirtilerinin ortaya çıkmasını geciktirir.

Bu özellikleri sayesinde, anti-aging (yaşlanma karşıtı) bakımında doğal bir kaynağı temsil ederler.

Düzenli olarak antidoksidan zengini gıdalar tüketmek, hem içsel sağlığımızı korumaya hem de dış görünüşümüzü daha genç tutmaya yardımcı olur.

**“GENÇLİK KAYNAĞINIZ TABAĞINIZDA SAKLI.”**



# RENKLER VE ANTİDOKSİDANLAR

DOĞADA, HER RENK FARKLI BİR ANTİDOKSİDAN ÇEŞİDİNİ VE ONUN SAĞLIĞA FAYDALARINI TEMSİLEDER. RENKLI MEYVE VE SEBZElerden ZENGİN BİR DİYET, VÜCUDUMUZA ÇOK YÖNÜ BİR KORUMA SAĞLAR. BU RENKLERİN SUNDUĞU FAYDALARI TANIMAK, SAĞLIĞIMIZI DESTEKLEYEN DOĞRU BESİNLERİ BİLİNCİLİ ŞEKİLDE SEÇMEMİZİ KOIAYLAŞTIRIR.



## **Kırmızı - Likopen ve Antosiyaninler:**

*Domates, kırmızı biber, karpuz gibi kırmızı renkli gıdalarda bulunan likopen, kalp sağlığını korur ve bazı kanser türlerine karşı koruyucu etki gösterir.*

*Kırmızı meyvelerde bulunan antosiyaninler ise antioksidan etkisiyle hücreleri yeniler ve cilt sağlığını destekler.*

## **Turuncu - Beta-Karoten:**

*Havuç, tatlı patates ve kabak gibi turuncu sebzeler, beta-karoten açısından zengindir.*

*Bu bileşik, vücutta A vitaminine dönüşerek göz sağlığını destekler ve bağışıklığı güçlendirir.*



## Sarı -

### C Vitamini ve Flavonoidler:

- Limon, ananas, mısır gibi sarı renkli besinler yüksek miktarda C vitamini içerir, bu da bağışıklık sistemini güçlendirir ve cildi korur.
- Flavonoidler ise iltihapları azaltmaya yardımcı olur.



## Yeşil -

### Lutein, Zeaksantin ve Folat:

- Ispanak, brokoli ve kivi gibi yeşil gıdalar lutein ve zeaksantin gibi güçlü antioksidanlar içerir.
- Bu bileşikler özellikle göz sağlığı için çok önemlidir ve yaşa bağlı göz rahatsızlıklarını önler.
- Folat ise hücre yenilenmesini ve kalp sağlığını destekler.



“HER RENK SAĞLIĞINIZA YENİ BİR GÜÇ KATTIYOR”



## **MOR/MAVİ –**

### **ANTOSİYANİNLER VE RESVERATROL:**

*Yaban mersini, üzüm ve patlıcan gibi mor veya mavi gıdalarda bulunan antosiyaninler, cilt sağlığını destekler ve yaşlanma karşıtı etkiler gösterir. Resveratrol ise kalp sağlığına katkı sağlar ve beyin sağlığını destekler.*



## **BEYAZ –**

### **ALLİSİN VE POTASYUM:**

*Sarımsak, soğan ve mantar gibi beyaz renkli gıdalarda bulunan allisin, antibakteriyel özellikler göstererek bağışıklık sistemini güçlendirir. Potasyum ise kalp sağlığını destekler.*



## **KAHVERENGİ –**

### **SELENYUM VE LİF:**

*Kahverengi pirinç, ceviz, badem ve tam tahıllı ürünler, lif ve selenyum açısından zengindir.*

*Selenyum, hücresel hasarı önleyen güçlü bir antioksidandır ve tiroid sağlığını destekler.*

*Lif ise sindirim sistemini düzenleyerek bağırsak sağlığını korur, ayrıca uzun süre tokluk hissi sağlar.*



## **SİYAH –**

### **POLİFENOLLER VE DEMİR:**

*Siyah fasulye, siyah pirinç, böğürtlen gibi siyah renkli gıdalar, polifenoller açısından oldukça zengindir.*

*Polifenoller güçlü anti-inflamatuar özellikleriyle bilinir ve kalp sağlığını destekler.*

*Siyah gıdalarda bolca bulunan demir, kan sağlığını korur ve enerji seviyesini yükseltir.*







*Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL*