

Növényi tápanyagok

Polifenolok

A polifenolok olyan antioxidánsok, amelyek segítik az emberi sejtekben zajló káros reakciók elleni védekezést.

A polifenolokat alcsoportokra osztgatjuk, ilyenek például a (bio)flavonoidok (a legnagyobb csoport) és a fenolsavak. Eddig már több ezer flavonoidot azonosítottak, amelyek a gyümölcsökben, zöldségfélékben, bogyókban és virágokban található illat- és színanyag nagy részét adják.

Egyéb polifenolokkal együtt a flavonoidokat is összefüggésbe hozzuk a lehetséges kedvező egészségi hatásokkal, köszönhetően antioxidáns, antibakteriális, vírusölő, gyulladásgátló és antiallergén tulajdonságaiknak.

A zöldségfélék, a gyümölcsök és a zöld tea kiváló polifenolforrások.

Lutein

A lutein növényi tápanyag, amely a karotinoid család tagja. Természetes pigment, amely számos növényi tápanyagforrásban megtalálható.

A lutein antioxidáns védelmet nyújt a káros oxidáció és a szabad gyökök ellen, valamint különösen fontos szerepet játszik a szem egészségének megőrzésében.

A luteint alapos vizsgálatoknak vetették alá a szem egészségének megőrzése és az életkorhoz kötött makuladegeneráció kockázatának csökkentése terén. A lutein megtalálható az amerikai kelkáposztában, a takarmánykáposztában, a spenótban és a tojássárgájában.

Zeaxantin

A zeaxantin növényi tápanyag, a karotinoid lutein ritkábban előforduló rokona, de molekulaszervezetében meglehetősen különbözik tőle.

A karotinoidok a szemben raktározódnak, a lutein és a zeaxantin a retinában és a szemlencsében.

Egyes kutatások arra utalnak, hogy a lutein és a zeaxantin kombinációja fokozottabb antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik a szem védelmét tekintve, mint a lutein egymagában. A zeaxantin megtalálható többek között az amerikai kelkáposztában, a takarmánykáposztában, a spenótban és a tojássárgájában.



Polifenolforrások

Fajta	Forrás
Növényi	Vörös áfonya, kék szőlő, étcsokoládé, zöld tea, egyes fűszerek



Luteinforrások

Fajta	Forrás
Növényi	Amerikai kelkáposzta, takarmánykáposzta, spenót
Állati	Tojássárgája



Zeaxantinforrások

Fajta	Forrás
Növényi	Amerikai kelkáposzta, takarmánykáposzta, spenót
Állati	Tojássárgája