

# Vì sao cần chất chống oxy hóa

Con đường cần phải hoạt chất chống oxy hóa, Trong cơ thể của chúng ta tồn tại tương đối nhiều các gốc tự do, được cấu thành từ một nguyên tử hoặc phân tử, hình thành tự nhiên trong cơ thể và đóng vai trò quan trọng trong quá trình sinh học của tế bào, gồm cả phân chia tế bào. Chúng giúp cho các tế bào có thể “nói chuyện” đối với nhau và chống lại nhiễm trùng.

Song khi các gốc tự do lắng đọng quá độ có khả năng gây ra nguy hiểm cho cơ thể và phá hủy các trường hợp chính trong tế bào như DNA, protein và màng tế bào, từ đó gây nên các bệnh lý nguy hiểm mối liên quan đến ung thư, tim mạch. Bởi vậy, vô cùng cần phải các chất phòng chống quá trình phá hủy của gốc tự do này, gọi là dưỡng chất chống oxy hóa. Vậy chất chống oxy hóa là sao, tại sao chúng lại nên cho cơ thể và có những nguồn đồ ăn nào chống oxy hóa, hãy cùng khảo sát qua bài viết bài viết này.

## Chất chống oxy hóa là như thế nào



Dưỡng chất chống oxy hóa được ví dụ như “người dọn dẹp” các gốc tự do gây ra hại cho cơ thể.

Chất chống oxy hóa là các chất giúp cho tương tác và trung hòa các gốc tự do, phòng ngừa tổn thương mà các gốc tự do gây. Chúng còn được gọi là người “dọn dẹp” gốc tự do.

Có hai nguồn dinh dưỡng chống oxy hóa là nội sinh và ngoại sinh. Nguồn chống oxy hóa nội sinh là chất được cơ thể hình thành, nguồn chống oxy hóa ngoại sinh là các chất oxy hóa đi vào cơ thể thông qua thực phẩm, dược phẩm đều đặn.

Có hàng trăm, có khi còn hàng nghìn hoạt chất vận động như dinh dưỡng chống oxy hóa và các nhà nghiên cứu vẫn tiếp tục tìm kiếm các dinh dưỡng có chức năng chống lại các phản ứng oxy hóa trong tế bào.

Với cơ thể, chất chống oxy hóa không những ngăn chặn lão hóa da, lão hóa các cơ quan, cơ quan trong cơ thể mà còn có nguy cơ phòng tránh các tế bào ung thư, tăng đề kháng.

## **2. CÁC KIỂU DƯỠNG CHẤT CHỐNG OXY HÓA**

Có khá nhiều dinh dưỡng hoạt động chống oxy hóa hiệu quả mà chúng ta bắt gặp rất hay có trong hoa quả, rau quả, ngũ cốc cũng là nguồn thức ăn dồi dào có công dụng chống oxy hóa. Mỗi một dinh dưỡng sẽ có cơ chế vận động khác nhau nhưng mục đích chung là phòng ngừa các gốc tự do tấn công tế bào khỏe mạnh.

Có khả năng nói tới các dưỡng chất chống oxy hóa như:

- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E
- Betacarotene
- Lycopene
- Lutein
- Selen
- Mangan
- Zeaxanthin
- Curcumin
- Omega-3
- Glutathione
- Axit lipoic
- Flavonoid, flavon, catechin, polyphenol, phenol, phytoestrogen

Mỗi chất chống oxy hóa đều có một công dụng nhiệm vụ không giống nhau và không thể thay cho nhau. Đây là tại sao yếu tố bạn cần có một khẩu phần ăn uống đa loại.

[Chiphiphathai](#)

[Chiphichuabenhtri](#)

[Phongkhamtri](#)

[Chiphixetnghiembenhxahoi](#)

[Chiphichuasuiamoga](#)

[Chiphicatbaoquydau](#)

[Diachicatbaoquydau](#)

[Phongkhamhungthinh](#)

[Phongkhamuytin](#)

[Chiphichuabenhlau](#)

[Chiphixetnghiembenhgiangmai](#)

[Dia-chi-chua-benh-giang-mai](#)

[Cachchuagiangmai](#)

[Diachichuasuiamoga](#)

[Cachchuabenhsuiamoga](#)

[Khambenhxahoidau](#)

[Diachichuahoinach](#)

[Chuabenhlauodau](#)

[Chuahoinach](#)

[Cattuyenmohoinachbaonhieutien](#)

[Cachchuabenhlau](#)

[Cachphathaiantoan](#)

[Phongkhamphukhoa](#)

[Diachiphathai](#)

[Phongkhamnamkhoa](#)

[Khamsinhducnamodau](#)

[Chiphikhamnamkhoa](#)

[Chiphithongtacvoitruong](#)

[Vamangtrinhhetbaonhieutiea](#)

[Cachthunhoam-dao](#)

[Chuaviemlotuyencotucung](#)

[Diachikhamxuattinhom](#)

[Chiphichuabenhxuattinhom](#)

[Benhvienkhambuoi](#)

[Khamyeusinhlyodau](#)

[Khamhiemmuonodau](#)

[Tuvannamkhoa](#)

[Khamviembaoquydaudau](#)

[Khamviemduongtietnieudau](#)

[Bacsituvanphukhoa](#)

[Chiphikhamphukhoa](#)

[Duongvatnoimun](#)

[Noimunovungkin](#)

[Lietduong](#)

[Khamtriodau](#)

[Chamkinh2thang](#)

[Chiphidotviemlottuyencotucung](#)

[Dotviemlotuyencotucungodautot](#)

[Diachichuasumaoga](#)

[Chuabenhlaodau](#)

[Chiphichuabenhlau](#)

[Phongkhamuytin](#)

[Cachchuahoinach](#)