

Antioksidan lindungi penyakit

Berita HARIAN (04/09/2021) 04/09/2021 MS 31

Pengambilan makanan kaya antioksidan bantu capai tahap kesihatan lebih baik

Pengambilan pelbagai buah-buahan, sayur-sayuran dan sumber tumbuhan lain yang berwarna-warni penting bagi memastikan individu mendapat semua nutrien diperlukan terutama antioksidan untuk mengatasi radikal bebas berlebihan.

Antioksidan dalam makanan bermanfaat untuk melindungi diri daripada penyakit, mengurangkan keradangan dan melambatkan penuaan.

Pengambilan antioksidan yang mencukupi penting untuk kesihatan.

Namun, apakah sumber terbaik untuk antioksidan makanan atau makanan tambahan?

Adakah mengambil lebih banyak antioksidan dapat menjadikan individu lebih sihat?

Pakar Pemakanan dan Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia, Prof Madya Dr Norhaizan Mohd Esa, berkata diet seimbang dengan pelbagai sayur-

sayuran, buah-buahan, bijirin, biji-bijian dan kekacang yang kaya antioksidan cara terbaik untuk memastikan pengambilan antioksidan mencukupi.

Katanya, pengambilan antioksidan daripada makanan lengkap terbukti lebih bermanfaat kerana pelbagai antioksidan akan diperolehi.

"Antioksidan berfungsi dengan lebih baik bersama gabungan nutrien lain dalam makanan, bukan hanya untuk mengoptimalkan aktiviti antioksidan, tetapi juga untuk sifat kimia dan fungsi biologi yang lain," katanya.

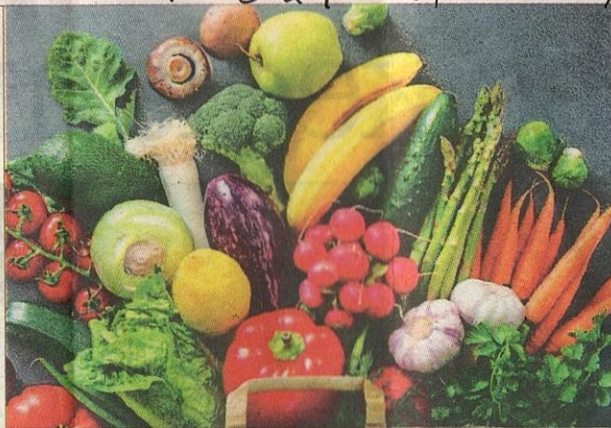
Manfaat makanan tambahan

Beliau berkata, makanan tambahan mungkin bermanfaat jika anda kekurangan nutrien tertentu, tidak dapat mengikuti diet sihat atau tidak dapat mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi.

Oleh itu, makanan tambahan mungkin diperlukan oleh sesetengah individu pada masa tertentu dalam hidup mereka.

"Untuk tujuan ini, mereka harus mendapatkan nasihat pakar pemakanan untuk mengetahui sekiranya mereka memerlukan makanan tambahan, jenis makanan tambahan apa yang diperlukan dan jangka masa untuk mengambilnya," katanya.

Sesuai dengan namanya, apa-apa jenis makanan tambahan harus digunakan untuk ditambah ke



▲ Pelbagai sayur-sayuran, buah-buahan, kaya antioksidan.

dalam diet harian, bukannya untuk menggantikan diet harian.

Justeru, antioksidan ada di dalam vitamin C, vitamin E, beta-karoten dan mineral seperti selenium dan mangan.

Sumber lain termasuk glutation, koenzim Q10, asid lipoik, flavonoid, fenol, polifenol, fitoestrogen dan banyak lagi.

Katanya, sebilangan antioksidan seperti glutation boleh dihasilkan oleh badan, manakala antioksidan lain seperti vitamin C dan E diperolehi dari sumber makanan.

Tips pengambilan antioksidan

- Sasarkan untuk mengambil pelbagai buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna-warni sekurang-kurangnya lima hidangan setiap

hari terutama yang kaya dengan antioksidan, seperti buah beri dan sayur-sayuran berdaun hijau.

- Fitonutrien dalam buah-buahan dan sayur-sayuran juga penting untuk fungsi badan yang lain.
- Jadikan kekacang, bijirin, buah kering sebagai pilihan makanan ringan. Makanan ini kaya dengan antioksidan. Pilih yang tiada gula atau garam tambahan.
- Gunakan herba dan rempah dalam resipi anda. Kunyit, jintan, oregano, halia, cengkih, kayu manis dan pelbagai perasa semula jadi yang lain bukan hanya menambah rasa pada makanan, tetapi juga menyumbang kepada pengambilan antioksidan.
- Pilih teh atau kopi, bukannya minuman bergula. Teh, sama ada teh hijau atau teh hitam, terbukti sebagai sumber antioksidan yang baik.

Beliau berkata, dalam kehidupan moden membuatkan setiap individu terdedah kepada pendedahan radikal bebas yang semakin tinggi, bukan hanya daripada persekitaran, tetapi juga kerana gaya hidup sendiri.

Kerosakan oksidatif akibat radikal bebas menyumbang kepada banyak masalah kesihatan kronik seperti barah, penyakit kardiovaskular dan radang.