

7 Antioksidan Super

Bramirus Mikail | Lusya Kus Anna | Senin, 17 Oktober 2011 | 10:20 WIB



shutterstock

Kompas.com - Antioksidan belakangan ini sedang naik daun karena kemampuannya untuk melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Beberapa penyakit kronis seperti jantung atau kanker juga disebut-sebut terjadi akibat ulah si radikal bebas.

Menurut, dr. Noratus Horas, dari *Tirtayu Healing Center*, antioksidan bisa berupa vitamin, mineral atau enzim, yang ada dalam makanan dan suplemen tertentu. Namun sayangnya, masih banyak diantara kita yang sulit untuk menerapkan pola diet (makan) sehat seperti mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Padahal sumber antioksidan justru banyak terdapat pada sayur dan buah.

Berikut ini adalah 7 Super Antioksidan yang baik untuk tubuh:

Asam ellagic

Senyawa ini, banyak ditemukan dalam raspberry merah dan bisa dikatakan sebagai salah satu pelawan kanker yang paling ampuh karena memiliki sifat antimutagenik. Sebuah penelitian di **Hollings Cancer Center di Medical University of South California (MUSC)** menemukan bahwa asam ellagic berfungsi memperlambat pertumbuhan sel abnormal pada usus manusia dan mencegah terinfeksi sel-sel dari *human papilloma virus (HPV)*, yang terkait dengan kanker serviks.

Bahkan, senyawa tersebut hanya menyerang sel-sel kanker tanpa merusak sel sehat, suatu proses yang bermanfaat dalam memerangi prostat, payudara, paru-paru, kanker kerongkongan dan kulit. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa asam ellagic dapat melawan penyakit jantung, mengurangi risiko cacat lahir dan mempercepat penyembuhan luka.

Sumber: [Raspberry merah, delima, stroberi, blueberry dan kenari.](#)

Proanthocyanidins

Antioksidan ini masih termasuk keluarga *flavonoid*. **Proanthocyanidins** adalah senyawa yang memberikan warna merah dan biru pada buah, dan telah terbukti bermanfaat untuk memperkuat kapiler, memperbaiki penglihatan dalam gelap, mendukung integritas dinding pembuluh darah dan mencegah pembekuan darah. Proanthocyanidins dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker, dan melindungi terhadap infeksi saluran kemih.

Sumber: [Kismis, biji anggur, kulit buah anggur, bilberry, cranberry, kismis hitam, teh hijau, teh hitam, kulit kayu pinus, kakao.](#)

Glutation

Glutation adalah molekul yang sangat kecil dan merupakan antioksidan yang paling penting karena berada di dalam sel. Molekul ini mampu menetralkan radikal bebas, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu hati mengeluarkan racun dari tubuh. Glutation sering disebut "master antioksidan" karena berfungsi sebagai regulator dan regenerasi dari kekebalan sel dan agen detoksifikasi yang paling berharga dalam tubuh manusia. Rendahnya tingkat glutathione dalam tubuh erat kaitannya dengan disfungsi hati, disfungsi kekebalan tubuh, penyakit jantung, penuaan dini dan kematian.

Sumber: Susu kambing, whey protein, asparagus, alpukat, peterseli, brokoli.

Polyphenol

Mikronutrien ini mewakili kelompok besar antioksidan yang termasuk flavonoid dan anthocyanidins. Menurut sebuah penelitian di *American Journal of Clinical Nutrition*, senyawa ini telah terbukti mencegah kondisi degeneratif, termasuk kanker dan penyakit kardiovaskular dan neurodegeneratif.

Sumber: Stroberi, teh hijau, teh hitam, kulit anggur, anggur merah, bawang, brokoli, sayuran hijau, apel, blueberry, kakao (buah-buahan dan sayuran semua sebagian mengandung beberapa polifenol)

Vitamin E

Bentuk yang paling populer dari vitamin E adalah *alpha-tokoferol*, disamping juga *gamma-tokoferol*. Sebuah studi dalam *Journal of National Cancer Institute* menemukan bahwa risiko kanker prostat turun secara signifikan dengan tingkat tinggi vitamin E. Diketahui bahwa pria dengan tingkat *alfa-tokoferol* yang tinggi dalam darah, 51 persen lebih rendah mengembangkan kanker prostat. Sementara orang yang tinggi tingkat *gamma-tokoferol* dalam darah, 43 persen lebih rendah terkena penyakit tersebut.

Sumber: Kacang-kacangan, minyak sayur, minyak gandum, sayuran hijau.

Karotenoid

Karotenoid adalah mikronutrien larut dalam lemak, yang dikenal dengan sebutan beta-karoten (yang dapat dikonversi menjadi vitamin A dalam tubuh). Mikronutrien ini dipercaya ampuh melawan radikal bebas, menghambat dan mencegah kanker serviks, paru-paru, prostat, usus besar, endometrium dan kanker esofagus.

Sumber: jeruk, sayur dan buah berwarna hijau tua dan kuning, seperti kentang manis, aprikot, lobak, wortel, melon, labu dan tomat. Telur dan spirulina juga sumber yang baik.

Ozon:

Ozon adalah super antioksidan dan super-detoks yang selektif menghilangkan virus, bakteri, logam beracun, dan patogen lain dari tubuh. **Terapi ozon** efektif untuk mengobati berbagai penyakit seperti lupus, rematik, skleroderma, eksim, jerawat, Lyme, kelelahan kronis, dan kondisi lain yang tak terhitung. Ozon bahkan telah digunakan untuk mengobati kanker di seluruh dunia selama 50 tahun terakhir, dengan tingkat keberhasilan yang mengesankan.

<http://health.kompas.com/read/2011/10/17/10200992/7.Antioksidan.Super>