

Nutrisi dan Makanan Sehat: Semua Tentang Antioksidan

Reviu oleh: Jennifer Robinson, MD
Reviu pada tgl 2/14/2018

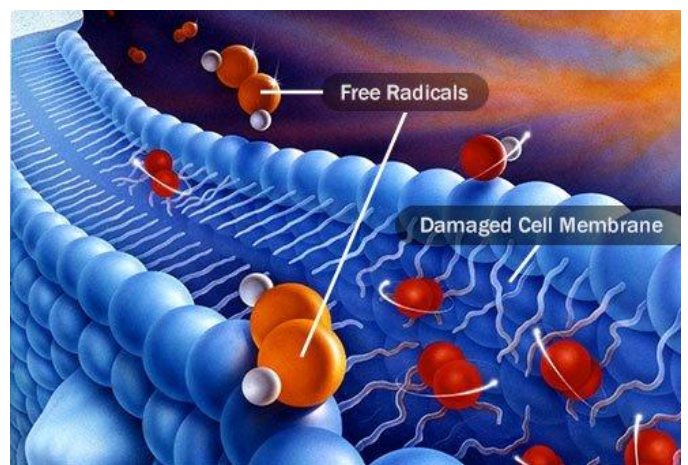
Apa Itu Antioksidan?

Antioksidan adalah bahan kimia yang melawan proses di sel Anda yang disebut oksidasi. Sumber utama adalah makanan nabati, tetapi tubuh Anda juga membuat makanan. Anda mungkin akrab dengan vitamin C dan E, beta-karoten, dan mineral selenium dan mangan. Nutrisi dan bahan kimia tanaman seperti flavonoid, fenol, polifenol, dan fitoestrogen juga merupakan antioksidan.



Apa yang Antioksidan Lakukan?

Masing-masing bekerja secara berbeda. Bersama-sama mereka membentuk tim yang **melawan radikal bebas**. Zat kimia (radikal bebas) ini menyebabkan proses oksidasi yang merusak sel-sel Anda dan bahan genetik di dalamnya. Tubuh Anda membuat radikal bebas saat memproses makanan, sinar matahari, dan racun seperti asap, polusi, dan alkohol. **Antioksidan menghentikan radikal bebas sebelum terbentuk atau memecahnya sehingga tidak berbahaya.**



Vitamin E

Antioksidan ini disimpan dalam lemak (Anda mungkin mendengarnya disebut lemak-larut). Ia melawan radikal bebas yang menyerang lemak di dinding sel Anda. Ini juga dpt menghentikan kolesterol LDL dari berubah menjadi bentuk yang dapat mengeraskan arteri Anda (dokter Anda mungkin menyebutnya teroksidasi) dan menyebabkan penyakit kardiovaskular.

Di mana mendapatkannya: Biji-bijian utuh, minyak nabati (zaitun, bunga matahari, kanola), kacang-kacangan, dan sayuran berdaun hijau.



Vitamin C

Juga dikenal sebagai asam askorbat, yang tersimpan dalam air (Anda mungkin mendengarnya disebut larut dalam air). Vitamin C dapat membantu mencegah kanker lambung, paru-paru, dan sistem pencernaan.

Di mana mendapatkannya: Sayuran hijau, tomat, dan buah jeruk seperti jeruk dan jeruk bali. Pilih makanan mentah karena memasak dapat menghancurkannya.



Beta-karoten

Ini adalah karotenoid yang larut dalam lemak (yaitu pigmen kuning, oranye, dan merah pada sayuran dan buah-buahan). Tubuh Anda mengubahnya menjadi retinol, yang membantu Anda melihatnya. Ini mungkin berbahaya ketika dikonsumsi dalam bentuk suplemen, jadi **yang terbaik adalah yang berasal dari makanan**.

Di mana mendapatkannya: Buah-buahan, biji-bijian, wortel, labu, bayam, dan sayuran hijau lainnya.



Likopen

Karotenoid ini dapat membantu melindungi terhadap kanker prostat, paru-paru, dan payudara.

Tempat mendapatkannya: Tomat yang dimasak dan diproses adalah sumber yang baik dan umum: Pikirkan saus marinara pada pasta Anda. Pemanasan tomat membuat tubuh Anda lebih mudah menyerap likopen. **Tambahkan sedikit lemak seperti minyak zaitun untuk membantu tubuh Anda menggunakan nutrisi ini.**



Selenium

Ditemukan di tanah dan air, mineral ini membantu kerja tiroid Anda. Penelitian menunjukkan itu dapat membantu melindungi terhadap kanker, terutama paru-paru, usus besar, dan prostat. **Sangat mudah untuk mendapatkan terlalu banyak jika Anda menggunakannya sebagai suplemen. Itu dapat menyebabkan masalah pencernaan, rambut dan kuku rontok, dan bahkan sirosis hati.**

Di mana mendapatkannya: Biji-bijian, bawang, bawang putih, kacang-kacangan, kacang kedelai, makanan laut, daging, dan hati.



Flavonoid

Para ilmuwan tahu lebih dari 4.000 antioksidan yg ditemukan dalam buah² dan sayuran. Setiap tanaman mengandung kombinasi flavonoid yang berbeda. Mereka dapat membantu melindungi terhadap penyakit jantung, kanker, radang sendi, penuaan, katarak, kehilangan memori, stroke, peradangan, dan infeksi.

Tempat mendapatkannya: Teh hijau, anggur, anggur merah, apel, cokelat, dan beri.



Asam lemak Omega-3 and Omega-6

Omega-3 membantu melindungi thd penyakit jantung, stroke, radang sendi, katarak, dan kanker. Omega-6s membantu meningkatkan eksim, psoriasis, dan osteoporosis. Tubuh Anda tidak dapat membuat asam lemak esensial ini, yang membantu menghentikan peradangan. Dan kebanyakan orang Amerika mendapatkan jauh lebih banyak omega 6 dalam makanan mereka dan jauh lebih sedikit omega 3 daripada yang mereka butuhkan. **Makan lebih sedikit omega 6 dan lebih banyak omega 3 adalah tujuan yang disarankan bagi banyak orang. Hanya perlu diingat bahwa rasio seimbang adalah empat bagian omega-6 vs 1 bagian omega 3. Ada suplemen, tetapi lebih baik ketika asam lemak ini berasal dari makanan.**

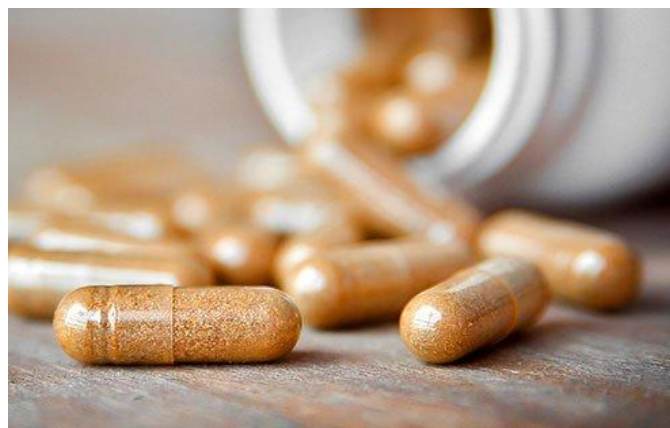


Di mana mendapatkannya?

- Omega-3: Salmon, tuna, sarden, walnut
- Omega-6: Minyak nabati, kacang-kacangan, unggas

Tidak bisakah kamu minum pil?

Nggak. Studi jangka panjang pada puluhan ribu orang menunjukkan bahwa **antioksidan dalam bentuk pil tidak menurunkan peluang kesehatan Anda yang buruk.** Orang² yang minum pil menderita penyakit jantung, kanker, dan katarak pada tingkat yang sama dengan mereka yang tidak minum pil. **Satu pengecualian adalah degenerasi makula terkait usia.** Suplemen antioksidan sedikit memperlambat kemajuan bagi sebagian orang pada tahap akhir penyakit mata ini.



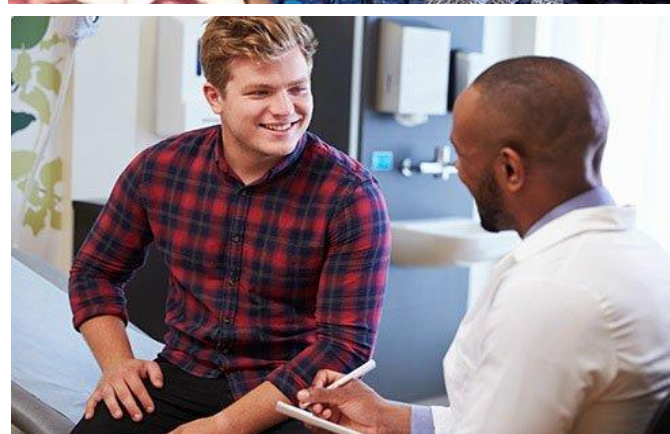
Apakah Buah dan Sayuran Rahasia?

Semacam itu. **Sayuran dan buah-buahan mengandung banyak antioksidan.** Dan memang benar bahwa **jika Anda makan lebih banyak, Anda cenderung tidak akan mendapatkan sejumlah penyakit.** Yang tidak jelas mengapa. Mungkin antioksidan, atau mungkin bahan kimia lain dalam makanan itu. Bahkan bisa jadi orang yang memakannya membuat pilihan gaya hidup sehat secara keseluruhan. Para ilmuwan terus mengeksplorasi masalah ini.



Terlalu banyak hal yang baik?

Sulit mendapatkan terlalu banyak antioksidan dari makanan yang Anda makan. Namun, itu tidak terjadi bagi mereka yang makan dalam bentuk suplemen. **Terlalu banyak beta-karoten dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru Anda jika Anda merokok. Terlalu banyak vitamin E bisa membuat Anda lebih mungkin terkena kanker prostat atau terserang stroke.** Produk-produk ini juga dapat mengubah cara kerja obat-obatan tertentu. Beri tahu dokter Anda tentang apa yg Anda minum utk memastikan yg Anda minum tdk mengganggu pengobatan Anda.



Sources:

This tool does not provide medical advice.

© 2005-2020 [WebMD.LLC](http://www.WebMD.LLC). All rights reserved

https://www.medicinenet.com/nutrition_healthy_eating_antioxidants/article.htm