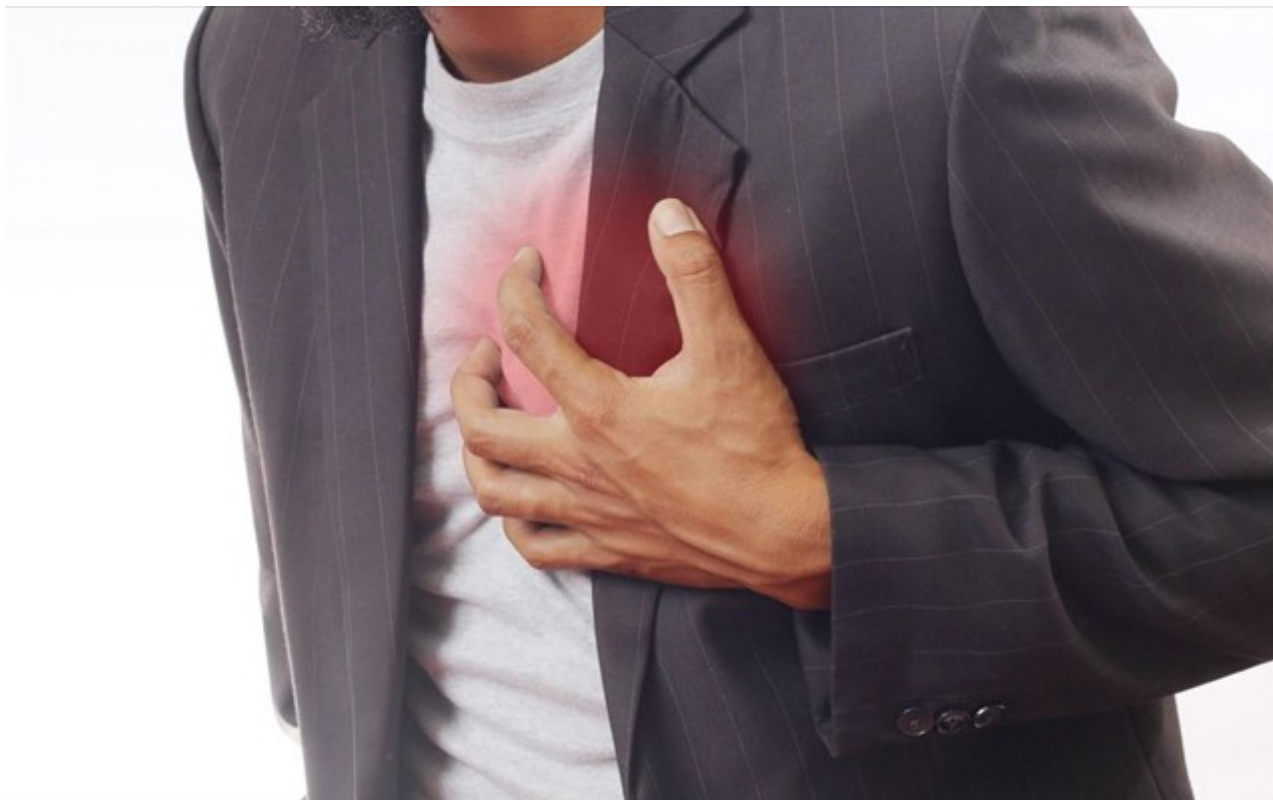


25 Απριλίου 2018

## **Η κατανάλωση αντιοξειδωτικών ουσιών μας προστατεύει από το έμφραγμα**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Οι αντιοξειδωτικές ουσίες όπως είναι τα φλαβονοειδή και οι κατεχίνες σύμφωνα με μελέτες των τελευταίων ετών, έχει διαπιστωθεί ότι έχουν προστατευτική δράση εναντίον του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων καθώς και των εγκεφαλικών επεισοδίων.

Μία ακόμα μελέτη που ήρθε στο φως της δημοσιότητας, και η οποία έγινε από επιστήμονες στην Ολλανδία, κατέγραψε αν η πρόσληψη αυτών των ουσιών έχει θετικό πρόσημο ως προς τη συνολική μας υγεία. Συγκεκριμένα, οι επιστήμονες διεξήγαγαν μελέτη σε πάνω από 800 άτομα μεγάλης ηλικίας, από 65-84 ετών για να διαπιστώσουν αν η διατροφή τους έπαιζε σημαντικό ρόλο στην πρόληψη εμφράγματος ή εγκεφαλικού.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν τις διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων ώστε να καταγράψουν τι ποσότητες σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως φλαβονοειδή και κατεχίνες λάμβαναν καθημερινά.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της καταγραφής αυτής, τα άτομα που λάμβαναν στην καθημερινή τους διατροφή υψηλές ποσότητες κατεχινών είχαν πολύ λιγότερα εμφράγματα από τους υπόλοιπους. Ωστόσο, δεν ίσχυε το ίδιο και για τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Αυτό που φάνηκε όμως είναι ότι μια διατροφή που συμπεριελάμβανε 4 μήλα την

ημέρα ή 2 φλιτζάνια τσάι και 1 μικρό κομμάτι σοκολάτας, τα οποία αντιστοιχούν σε 72χιλιογραμμάρια κατεχινών, είχε ευεργετικά αποτελέσματα για τους ηλικιωμένους αυτούς.

Όπως είπαν, η προστατευτική δράση των αντιοξειδωτικών οφείλεται πιθανότατα στο ότι εμποδίζουν την κακή χοληστερόλη (LDL) να προκαλέσει βλάβες στα υγιή κύτταρα.

Οι επιστήμονες σημείωσαν, ότι τόσο τα μήλα όσο και το τσάι, αποτελούν πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και είναι απαραίτητα στην καθημερινή μας διατροφή.

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)