



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Soluduğumuz havadaki oksijen, vücut içinde serbest radikaller adı verilen ve toksik (zehirli) etki gösteren bazı maddelerin oluşmasına neden olur.

Serbest radikaller, hücre zarlarına yapışarak, onların yıpranmasına, yaşlanmasına, hatta DNA'sını bozarak kanserojen bir özellik kazanmasına sebep olur. Oksidasyonun artması, bağışıklık sistemine de zarar vererek, vücut direncini zayıflatır. Okside olan yağlar, damar sertliği oluşumunda önemli bir faktör oluşturur. Oksidasyon ile yaşlanma arasında yakın bir ilişki olduğu da bilinmektedir.

Antioksidan nedir?

Vücut hücreleri tarafından üretildiği gibi, gıdalarla da alınan bir grup kimyasal maddedir. Gıdalarla alınan en önemli antioksidanlar, betakaroten, E ve C vitaminleridir.

Alfa Tokoferol (E Vitamini)

Özellikle buğday, mısır, darı, pirinç gibi tahıllarda çok bulunur. Bunun dışında ayçiçek yağı, mısırözü yağı, pamuk yağı gibi yağlarda da bulunur. Ayrıca ceviz, badem ve yerfıstığı gibi kuru yemişler ile yeşil sebzeler de E vitamini içerirler. E vitamini aynı zamanda pişirmeye ve ısıya dayanıklıdır. Böylece pişirilme esnasında tahrip olmaz. Yağda kızartma ile tahılların öğütülmesi esnasında E vitaminleri de tahrip olur ve çoğu bozulur. Bu yüzden E vitamini ihtiva eden ürünleri yağda kızartmadan pişirmek ve özellikle beyazlatma işleminden geçmemiş tahıl ürünlerini (kepekli ürünler gibi) tüketmek daha akıllıca ve sağlıklı olur.

Askorbik Asit (C Vitamini)

Turunçgiller, domates, yeşil yapraklı sebzeler (brokoli, ıspanak) ve patates gibi sebze ve meyvelerde bulunmaktadır. Fakat C vitamini çok çabuk oksidize olduğu için pişirirken ve hazırlarken bu C vitamininin çoğu işe yaramaz hale gelir. Bu yüzden C vitamini ihtiva eden besinlerin hafif pişirilmesi, yenilebiliyorsa çiğ yenmesi ve hazırlarken de kesildikten kısa bir süre sonra tüketilmesi öneriliyor.

Beta-karoten

Vücutta depolanarak A vitaminine de dönüştürülen bu kırmızımsı-turuncu pigment çok güçlü bir antioksidandır. Havuç, ıspanak ve brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler ile kayısı ve şeftali gibi meyvelerde fazlasıyla bulunur.

Likopen

Domates, karpuz, pembe greyfurt ve kayısıda bulunan likopenin; kalın bağırsak, meme ve prostat kanserinden korunmada etkili olduğu bilinmektedir.

Kateşin


Çayda bulunan güçlü bir antioksidandır. Kanser riskini azalttığı öngörülmektedir. Kolesterolü düşürür, tansiyonu ayarlar. Kan şekerininin yükselmesine engel olduğu bilinmektedir.

Kuversetin

Elma, soğan ve daha pek çok yaz sebzesinde bulunan doğal bir antioksidandır. Kanser, kalp-damar hastalıkları ile ilişkili bu antioksidan, savunmayı güçlendirir.

Alfa Lipoik Asit

Olağanüstü güçlü bir doğal antioksidandır. Hücrenin bütün yapılarında savunmayı güçlendirmektedir. Yağsız ya da az yağlı kırmızı et, mayalı, kepekli ekmekler ve tahıl ürünlerinde bol miktarda bulunur.



Tüm bu antioksidanları bahsedilen gıdalarla almak mümkündür. Herbalife ürünleri arasında yer alan Formül 2 Vitamin ve Mineral Tablet, Herbalife Bitkisel Konsantre Çayları ve Niteworks ürünleri de yüksek oranda antioksidan içermektedir. Bu ürünleri, her gün düzenli olarak kullanmanızı öneririm.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle....

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi