

# 항산화 영양소의 종류와 효능에 대해 알아보기

## 1. 항산화 영양소란?

- 몸 안에 생기는 활성산소를 제거하여 산화적 스트레스로부터 인체를 방어하도록 돕는 물질

### ★ 활성산소란?

- 사람의 호흡을 통해 체내로 들어온 산소의 산화 과정에서 생성되는 몸에 좋지 않은 여분의 산소를 말하며, 체내의 정상 세포를 공격하여 노화나 각종 질병의 원인으로 작용

## 2. 항산화 영양소 종류

| 구분 | 이름      | 효능                                               | 함유식품                                 |
|----|---------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1  | 비타민C    | - 세포산화에 의한 손상 방지에 효과적임<br>- 과산화수소와 같은 활성산소 제거함   | 레몬, 귤, 딸기, 키위 등 과일류,<br>파프리카, 브로콜리 등 |
| 2  | 비타민 E   | - 알파-토코페롤의 항산화력이 가장 강함<br>- 심장 질환에 대해 강력한 보호작용 함 | 견과류와 씨앗류                             |
| 3  | 베타카로틴   | - 세포막의 지질과 산화를 막고,<br>LDL의 지질 산화를 막아줌            | 당근, 고구마, 시금치, 케일 등                   |
| 4  | 폴리페놀    | - DNA의 보호나 세포구성 단백질 및 효소를<br>보호하는 항산화 능력이 큼      | 녹차-카테킨, 콩-이소플라본,<br>사과&양파-퀘르세틴       |
| 5  | 미네랄     | - 활성산소를 해독하는 체내 효소 활성을<br>도와주는 보조인자로 작용함         | 구리, 아연, 망간,<br>셀레늄-곡물 및 육류           |
| 6  | 코엔자임큐10 | - 활성산소 제거 및 알파-토코페롤의<br>항산화 작용을 보완함              | 육류, 지방이 많은 생선,<br>견과류, 녹색잎 채소, 곡물    |

## 3. 항산화 영양소 섭취 시 주의사항 !

※ 고용량의 항산화제 보충은 부작용이 나타날 수 있기에 적당량 섭취하여야 함

- 비타민C : 구토, 위경련, 설사, 신장 결석 등 (\*신장 질환자는 고용량 복용 주의!)
- 비타민E : 위 불편감, 구역, 설사, 변비, 피부 발진, 발적 등
- 셀레늄 : 탈모, 손·발톱 빠짐, 피부 병변, 근육 약화, 피로, 초조, 경련, 빈맥 등 신경장애

### ※ 항산화제와 약물 상호작용

- 비타민E : 혈소판 응고제인 와파린 항응고 작용 증가시켜 출혈 위험 증가 & 경구용 피임약 효능 감소
- 비타민C : 철분제와 함께 복용 시 흡수율 증가 & 산성 약물 흡수 감소 및 항응고제 작용 저하

