

抗氧化食譜探討

李詠箴、沈佑珊*、陳禮全、李得响

嘉南藥理大學 藥學系

人體內有數種抗氧化物質，透過體內機制可以自行製造數種，像是銅、鋅、硒、鐵，而且它們是人體對抗自由基的第一道防線，它們可以在自由基產生時，立刻發揮功能，再利用氧化還原作用將自由基轉換為毒害較低或無害的物質，然而並不是所有的自由基都會對人體產生傷害，像是一氧化氮(NO)在人體內會自行產生，而且具有許多功能，為相當重要的物質，不過當它在人體內產生過量時，也會產生危害，造成疾病。

蔬果裡含有許多成分可以清除自由基達到抗氧化的目的，在天然的飲食成分中，被稱為三大抗氧化物質的分別為維生素C、維生素E和β-胡蘿蔔素，另外還有類黃酮、花青素等物質可以用來清除體內自由基，此專題會先討論各自抗氧化的機轉為何，從生活中天然的食物去攝取，除了吃的到蔬果天然的鮮美甜味外，這比吃健康食品天然，自然可以不怕現代頻頻拉警訊的食安風暴來襲。

藥師在社區藥局扮演為民眾基礎健康把關的責任，除了在評估完民眾身體狀況後推薦適合民眾的健康食品，由於台灣四季皆產有豐富水果，食譜的設計是希望藉由平常生活中常見的水果，在日常生活中建立起身體保健的觀念。

關鍵字:抗氧化、自由基、台灣常見蔬果