

認識抗氧化植物多酚

在環境及食物污染無所不在的日常生活中，很難避免自由基對人體的傷害。不過自然界裡存在多種的抗氧化劑可以幫助我們抵抗不同種類的自由基，蔬果中常見的植物多酚類就是強而有力的天然抗氧化劑，身體抗氧化劑越多元，保護身體抵抗自由基攻擊的能力就越好。研究也證實植物多酚類能夠預防心血管疾病、神經退化性疾病及糖尿病等，也可降低罹患癌症的風險。

1. 白藜蘆醇

白藜蘆醇是植物用以保護自身不受病菌侵害，及對抗紫外線及外界壓力的物質；因此對人體具有抗發炎、維護心血管健康及抗癌的功用。白藜蘆醇在葡萄皮以及莓類中含量最為豐富。其對人體的好處包括：

· 抗氧化：

抵抗自由基，保護人體細胞、組織及器官免受氧化傷害。

· 保護心血管：

預防低密度脂蛋白膽固醇氧化、減少血小板凝集、防止血管內皮細胞受損，進而降低罹患動脈粥樣硬化的風險。

· 抑制癌症：

有效抑制癌細胞的增生，促使癌細胞程式凋亡。

· 保護神經系統：

可避免神經細胞損傷，有利於減緩阿滋海默症之惡化。

· 提高細胞對胰島素的敏感度，幫助血糖調控。

2. 鞣花酸

鞣花酸是存在於眾多水果及堅果中的天然多酚類抗氧化劑，包括石榴、葡萄、蔓越莓、草莓、黑莓、覆盆子、草莓及核桃等。具有抗氧化、消除致癌物及抗癌的作用，其在乳癌、皮膚癌、大腸癌、前列腺癌及胰臟癌的應用都有研究證實。鞣花酸藉由下列機轉來對抗癌症：

· 維持抗癌基因P53的正常功能。

· 藉由強化結締組織及阻斷致癌物質與DNA的結合，達到預防癌細胞擴散的效果。

· 抑制DNA的突變。

· 促使癌細胞程式凋亡。

3. 前花青素

前花青素是生物類黃酮的一族，其主要存在於松樹皮、葡萄



籽及葡萄皮中，扮演相當有效的自由基清除者。

前花青素對人體有多種益處，在心血管保健方面，可以降低血液中低密度脂蛋白膽固醇的濃度、阻止血小板的堆積以及血栓的形成、保護血管壁中層的膠原蛋白、提高血管的彈性及強度；除此之外，還可以改善靜脈曲張的問題，預防因糖尿病造成的視網膜病變，維護皮膚的健康。

4. 兒茶素

兒茶素是綠茶萃取物中最主要的多酚類，可以預防心血管疾病的發生，功能有：

· 提高血液中抗氧化酵素的濃度，降低過氧化物的產生

· 調控體內合成脂肪的酵素，降低腸道對於脂肪的吸收率，改善血脂過高的問題

· 抑制促發炎細胞激素及血管黏附分子的產生

· 抑制血管內皮細胞的增生

· 抑制血小板的聚集及血栓的形成

5. 槲皮素

屬於類黃酮素的槲皮素，在洋蔥、蘋果、柑橘類等多種蔬果內皆有。槲皮素可有效抑制引起過敏反應的組織胺，改善眼睛發癢流淚、流鼻涕及臉部腫脹等過敏症狀。另外也能夠促進血液循環，防止低密度脂蛋白膽固醇的氧化，避免其氧化後黏附到血管壁造成血管內皮損傷。研究也指出槲皮素具有調控收縮壓、舒張壓，改善高血壓的功用。