

Ważne

Typowe objawy stresu oksydacyjnego:

odczuwanie dużego zmęczenia, problemy z koncentracją, bóle głowy, spadek odporności.

Wolne rodniki przyspieszają procesy starzenia się skóry i odpowiadają za powstawanie zmarszczek.

Stres oksydacyjny jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, dyslipidemia i otyłość. Może przyczyniać się do rozwoju nowotworów.

Dlatego tak ważna jest codzienna profilaktyka:

- zdrowa i urozmaicona dieta
- aktywność fizyczna dostosowana do stanu zdrowia
- unikanie stresu i dbałość o regularny i odpowiednio długi sen.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Stres oksydacyjny – zasady profilaktyki

Wolne rodniki (inaczej oksydanty) to reaktywne formy tlenu. Powstają jako efekt uboczny wielu reakcji zachodzących w ludzkim organizmie. Uszkadzają zdrowe komórki organizmu.

Antyoksydanty to inaczej przeciwutleniacze. Usuwają z organizmu nadmiar wolnych rodników.

Ten naturalny proces może zostać zaburzony i mieć niekorzystny wpływ na zdrowie.

Czym jest stres oksydacyjny?

Stres oksydacyjny charakteryzuje się podwyższoną ilością wolnych rodników w organizmie.

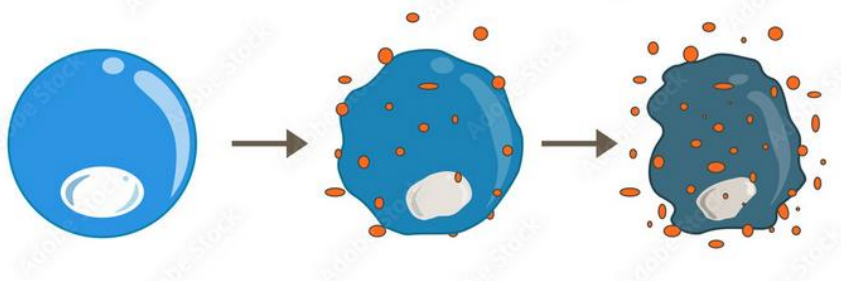
Jest określany jako brak równowagi pomiędzy wolnymi rodnikami a antyoksydantami.

Przyczyny stresu oksydacyjnego

W Twoim organizmie szybciej powstają wolne rodniki, jeśli:

- masz niewłaściwą dietę: za dużo wysoko przetworzonej żywności, nasyconych kwasów tłuszczowych, smażonych (również przypalonych) i wędzonych potraw
- jesz spleśniałe rzeczy – w tym także pozostałe części owoców lub warzyw po odcięciu spleśniałych kawałków
- uprawiasz niską aktywność fizyczną lub wcale tego nie robisz – ale także gdy uprawiasz zbyt intensywny wysiłek fizyczny
- palisz papierosy i pijesz alkohol
- żyjesz w ciągłym napięciu nerwowym i stresie
- opalasz się zbyt intensywnie
- wdychasz spaliny w powietrzu.

Wspieraj organizm w walce z wolnymi rodnikami



zdrawa
komórka

atak
wolnych
rodników

stres
oksydacyjny

Profilaktyka stresu oksydacyjnego



Odpowiednia dieta, czyli sposób odżywiania się

Dostarczaj antyoksydantów swojemu organizmowi wraz z pożywieniem.

Trzy ważne przeciwutleniacze to: **witamin C**, **witamina E**, **beta karoten**. Jest ich najwięcej w intensywnie kolorowych, świeżych warzywach i owocach, np. **zielonych**, takich jak szpinak, sałata; **czzerwonych** i **pomarańczowych**: marchew, papryka, pomidory, pomarańcze, borówki, jagody. Bogatym źródłem przeciwutleniaczy są też **buraki**.

Co jeszcze warto włączyć do codziennej diety?

- świeże zioła, orzechy i oleje roślinne
- herbatę: zieloną, białą i żółtą – te gatunki zawierają najwięcej antyoksydantów.



Aktywność fizyczna

Dostosuj ją do swojego stanu zdrowia i kondycji!

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca (rekomendacje z 2020 r.):

- dorośli (18-64 lata): 150–300 minut tygodniowo aktywności o umiarkowanej intensywności
- dzieci w wieku powyżej 5 lat i młodzież: średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej.
- osoby powyżej 65 roku życia, osoby z niepełnosprawnościami lub przewlekłe chore: powinny zachować ostrożność i przed podjęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem



Zdrowie psychiczne

Dbaj o równowagę we wszystkich obszarach życia. Śpij regularnie i odpowiednio długo (minimum 6 godzin). Organizm regeneruje się w fazie snu głębokiego. Między innymi spada wtedy poziom hormonów stresu.