

多吃这些食物可抗氧化

1. 富含β-胡萝卜素的食物。β-胡萝卜素不仅能抗氧化，还能在体内转化为维生素A，有利于眼睛和皮肤健康。富含β-胡萝卜素的食物有胡萝卜、南瓜、苦苣、木瓜、芒果、橘子等。

2. 富含番茄红素的食物。番茄红素除了能抗氧化外，还能帮助预防骨质疏松、控制血压、保护前列腺和心脏。番茄红素多存在于红色的食物中，比如番茄酱、西红柿、西瓜、番石榴、葡萄柚等，其中比较推荐番茄酱。

3. 富含花青素的食物。花青素在抗氧化的同时，还具有改善视力的作用。紫甘蓝、紫薯、黑米、蓝莓、黑枸杞、桑葚等食物都富含花青素。

4. 富含大豆异黄酮的食物。大豆异黄酮主要存在于豆制品中，属于植物雌激素，具有抗氧化、改善和预防骨质疏松、保护心血管、预防阿尔茨海默病等辅助作用，还能帮助调节体内雌激素水平。如果想有效补充大豆异黄酮，除了食用黄豆以外，还推荐食用腐竹、豆干、豆皮、豆腐等。

5. 富含维生素C的食物。维生素C除了能抗氧化外，还有助于维持免疫力、促进铁元素的吸收、预防心血管病等。新鲜的蔬果中含有丰富的维生素C，比如甜椒、苦瓜、小白菜、猕猴桃、西柚、橙子、橘子、草莓等，其中，最推荐的果蔬是猕猴桃和甜椒。食用约半个甜椒或1~2个猕猴桃就能



魏宇/绘

满足一般人群每天对维生素C的需求。

6. 富含维生素E的食物。维生素E属于强氧化剂，能够保护机体细胞免受自由基的伤害，加强人体免疫功能，还有利于生殖系统健康。蛋黄、烹调油、葵花籽仁、山核桃、黑芝麻等都富含维生素E。

7. 富含DHA的食物。DHA是一种不饱和脂肪酸，对大脑和视力的发育至关重要，并且还能预防心脑血管疾病，还有抗炎、抗氧化的作用。青花鱼和三文鱼都是富含DHA的食物，只需食用50克青花鱼或三文鱼就能满足一般人群每天对DHA的需求量。

8. 富含茶多酚的食物。茶多酚具有抗氧化、抗炎的作用，绿茶就是茶多酚的良好来源。需要注意的是，冲泡绿茶时水温不宜过高，水温控制在60℃~80℃时茶多酚浸出率较高。

薛庆鑫

来源：新华网