



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

آنتی اکسیدان ها و عملکرد آنان در بدن انسان

عنوان انگلیسی مقاله :

Antioxidants and its functions in human body - A Review



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



بخشی از ترجمه مقاله

Flavonoids:

Sunil Kumar (2014) reported that Flavonoids promote antioxidant activity, cellular health and normal tissue growth and renewal throughout the body. They also work with vitamin C to reduce oxidative stress for the water based portion of the cell and may slow down some of the effects of aging. There are more than 4,000 unique flavonoids and they are most effective when several types are consumed together. Food sources include: cranberries, kale, beets, berries, red and black grapes, oranges, lemons, grapefruits and green tea Banerjee *et al.* (1993).

Antioxidants are present in foods as vitamins, minerals, carotenoids, and polyphenols, among others. Natural antioxidant, Synthetic antioxidant and Dietary antioxidant play a vital role in our body. Endogenous and Exogenous are also play an important role in human body. The main function of antioxidants is to prevent oxidation in various contexts. The human body is protected from cardiovascular, neurological and carcinogenic diseases, delaying chronic health problems like cataracts by the use of antioxidants. The recommendations based on epidemiological studies are such that fruits and vegetables ensure the best protection against the development of diseases caused by oxidative stress, such as cancer, coronary heart disease, obesity, type 2 diabetes, hypertension and cataract.

فلاونوئیدها

سونیل کومار (۲۰۱۴) گزارش داد که فلاونوئیدها باعث تقویت فعالیت آنتی اکسیدانی، سلامت سلول و رشد و تجدید بافت سالم در بدن می شوند. فلاونوئیدها همچنین با ویتامین C همکاری می کنند تا استرس اکسیداتیو را برای پروتئینهای محلول در آب سلول کاهش دهند و ممکن است برخی از اثرات پیری را کنند. بیش از ۴۰۰۰ فلاونوئید منحصر به فرد وجود دارد و بیشترین تاثیر را زمانی دارند که با یکدیگر مصرف شوند. منابع غذایی شامل: زغال اخته، کلم پیچ، چغندر، انواع توت ها، انگور قرمز و سیاه، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و چای سبز است (Banerjee et al. (1993)).

آنتی اکسیدان ها به عنوان ویتامین ها، مواد معدنی، کاروتنوئیدها و پلی فنول ها در مواد غذایی وجود دارند. آنتی اکسیدان طبیعی، آنتی اکسیدان مصنوعی و آنتی اکسیدان رژیم غذایی نقش اساسی در بدن ما دارند. آنتی اکسیدان های درونی و بیرونی نیز نقش مهمی در بدن انسان دارند. عملکرد اصلی آنتی اکسیدان ها جلوگیری از اکسیداسیون در بافت های مختلف است. بدن انسان با استفاده از آنتی اکسیدان ها از بیماری های قلبی عروقی، عصبی و سرطان را محافظت می شود و همچنین مشکلاتی که سلامتی را به خطر می اندازند مانند آب مروارید را با استفاده از آنتی اکسیدان ها به تأخیر می اندازد. توصیه هایی که بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیک انجام شده به گونه ای است که میوه ها و سبزیجات بهترین محافظت را در برابر ایجاد بیماری های ناشی از استرس اکسیداتیو مانند سرطان، بیماری عروق کرونر قلب، چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و آب مروارید تضمین می کنند.



توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت

ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.