

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Сучасні технології
у промисловому виробництві**

**М А Т Е Р І А Л И
т а п р о г р а м а**

*III Всеукраїнської міжвузівської
науково-технічної конференції
(Суми, 22–25 квітня 2014 року)*

ЧАСТИНА 2

Конференція присвячена Дню науки в Україні

Суми
Сумський державний університет
2014

ПРИРОДНІ АНТИОКСИДАНТИ

*Ажар А. В., студент, Савченко К. О., студент,
Лицман Ю. В., доцент, СумДУ, м. Суми*

Антиоксиданти – це біологічно активні речовини, спільною властивістю яких є здатність запобігати або уповільнювати процеси окиснення у клітині за рахунок взаємодії з вільними радикалами.

Серед природних антиоксидантів виділяють різні групи, а саме:

- флавоноїди (кверцитин, мирицитин, морин, катехін, рутин та ін.);
- бензойні кислоти (галова, пірокатехінова, ванілінова);
- коричні кислоти (ферулова, *n*- та *o*-кумаринові, кавова, синапова);
- похідні кумарину (ескулетин, 4-метилескулетин, 4-гідроксикумарин та ін.);
- фітоестрогени (естрогени, лігніни, лактони резорцинової кислоти та ін.);
- вітаміни (аскорбінова кислота, вітамін Е та ін.); каротиноїди (лікопен, β-каротин, α-каротин, β-криптоксантин, лютеїн та ін.) [3, с. 24].

За результатами досліджень виявлено, що продукти харчування, які виявляють високу антиоксидантну активність, підвищують резистентність клітинних мембран, знижують дію стресу, забезпечують захист організму від дії шкідливих чинників середовища [1]. Багатими на вміст антиоксидантів є: чай, кава, чорна смородина, вишня, журавлина, чорниця, калина, солодкий червоний перець, помідори, червоні вина; олії зародків пшениці, пальмова, кукурудзяна, льняна тощо. Найбільшу антиоксидантну активність виявляють олії зародків пшениці та пальмова, а серед водорозчинних антиоксидантів – зелений чай [3, с. 27]. При складанні добового раціону необхідно враховувати, що добова норма антиоксидантів становить 1300 мг [2] і вона повинна містити як водорозчинні антиоксиданти, так і жиророзчинні.

Список літератури

1 Михалкина, Н.И. и др. Защита клеточных мембран биологически активными веществами при стрессе. // Тезисы международной научно-практической конференции, посвящённой 60-летию Института физиологии человека и животных ЦБИ МОН РК. Алматы, 25-26 августа 2005г. – Алматы, 2005. – С. 116-117.

2 Шаскольская, Н.Д., Шаскольский, В.В. Самая полезная еда: Проростки, – СПб.: Издательство «Веды», 2009. –С. 43-46.

3 Яшин, Я.И., Яшин, А.Я., Черноусова, Н.И. Антиоксиданты против болезней // Химия и жизнь, 2007, №11. С. 24-27.