

Środa z profilaktyką - stres oksydacyjny

Tematem dzisiejszej „Środy z profilaktyką” jest: "Stres oksydacyjny" Stres oksydacyjny dotyczy nas wszystkich. Leży u podłoża wielu chorób cywilizacyjnych. Jest to brak równowagi pomiędzy wolnymi rodnikami a antyoksydantami w organizmie. Stres oksydacyjny leży u podłoża wielu chorób. Wśród nich są m.in.: nowotwory cukrzyca dyslipidemia otyłość miażdżyca. Powstawanie wolnych rodników przyspiesza: palenie papierosów silny i długotrwały stres długie opalanie się jedzenie wysokoprzetworzonej żywności wdychane wraz z powietrzem spaliny a nawet zbyt intensywny trening. Wolne rodniki uszkadzają zdrowe komórki organizmu. Objawy stresu oksydacyjnego to: zmęczenie ból głowy problemy ze koncentracją spadek odporności podwyższony poziom cholesterolu LDL we krwi. Więcej informacji w ulotce, oraz na <https://www.facebook.com/akademianfz> Materiał filmowy dostępny jest na: <https://www.youtube.com/c/AkademiaNFZ>