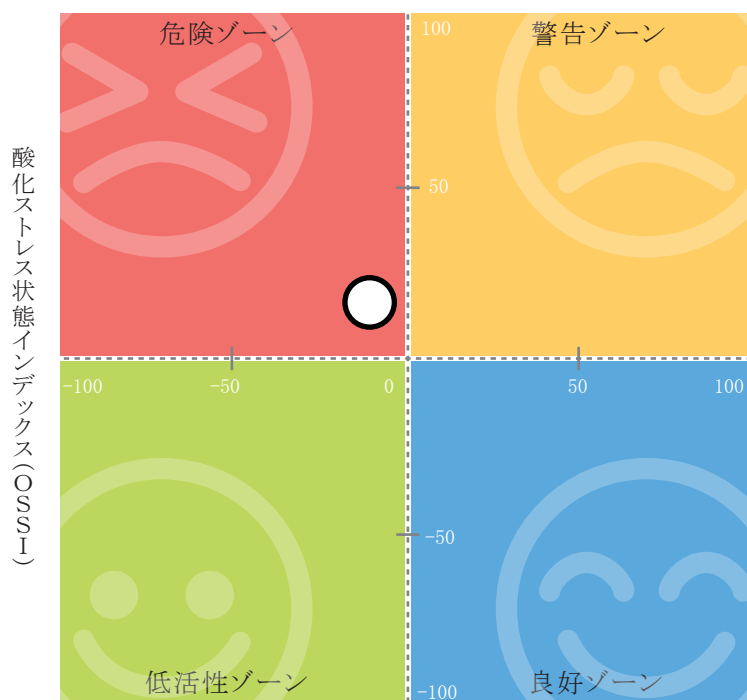


酸化ストレス度

🔍 ドクターズアドバイス 🔍

活性酸素によるさびつき度(酸化損傷度)が高めで、活性酸素に対する防御能力が低めです。この生活を続けると生活習慣病になったり、老化が過度に進むなど、リスクが高い状態です。喫煙や過度の飲酒、精神的なストレスなど活性酸素を大量に発生させる原因を取り除いたり、食生活を中心とした生活習慣を改善することによって、今後のリスクを減らすことができます。特に抗酸化物質を積極的に摂り入れることで防御能力が高まり、さびつきの原因になっている過剰な活性酸素から身を守ることができます。食事の改良だけでなく、サプリメントなどで手軽に摂る事ができますが、バランスが大切ですので、水溶性、脂溶性抗酸化物質の欄で何が足りないか確認して補充するように心掛けましょう。



酸化ストレス予防能力インデックス(OSPPI)