抗酸化物質の代表はβカロテン（ビタミンＡ）、ビタミンＣ、ビタミンＥなどのビタミン類と、亜鉛やセレンなどのミネラルです。　ビタミンＡはニンジン、ブロッコリー、ホウレンソウなど色の濃い野菜に多く含まれ、玄米や大麦などに含まれるビタミンＥや、肉類や卵に含まれるセレンと一緒に摂ることで細胞膜を炎症から守る働きをします。　野菜や果物に含まれるビタミンＣは免疫系を活性化します。牡蠣や豚レバー、小麦胚芽などに含まれる亜鉛は、活性酸素除去酵素などさまざまな体内酵素をつくるのに関わっています。他にはトマトに含まれるリコピンや、赤ワインやチョコレートに含まれるポリフェノールなどが代表的な抗酸化物質です。　これらを参考にしつつ好きなものを食べるようにすると、その食事の快感が免疫力のアップにつながります。食事制限ではなく、好きなものを食べることで、認知症もがんも避けられるのです。それでも長年の習慣から、好きなものを好きなように食べることを不安に感じる人がいるかもしれません。そういう人は毎日食べたものをノートなどに書き留めておくとよいでしょう。そうすれば「身体がだるい」「なんとなく気持ちが悪い」などの感覚があった時に、直前に食べたものをチェックすることができます。身体の調子が悪い時というのは知らないうちに体内で酸化が起きているサインですから、「これを食べた翌日は身体がだるくなる」