Antioksidans glutation je snažna antikancerska supstanca, koja pruža zaštitu i od srčanih bolesti, astme i katarakte, dajući mogućnost prevencije bolesti hranom.

Među antioksidansima važno mesto zauzima glutation, za koji se smatra da može da neutrališe najmanje trideset kancerogenih supstanci. On deluje kao inaktivator slobodnih radikala koji oštećuju DNA ćelije, dovode do mutacija, koje stvaraju mogućnost za njeno pretvaranje u tumorsku.

Drugo važno dejstvo glutationa je sprečavanje peroksidacije masnoća, koja oštećuje ćelijske membrane. Time je olakšano taloženje masti u zidovima krvnih sudova. Sprečavanjem tog procesa smanjuje se rizik od srčanih oboljenja, među kojima su najfatalnije angina pektoris, infarkt i šlog.

Katrakta je zamućenje očnog sočiva, koje može dovesti do slepila. Ova bolest, koja često napreduje sa starenjem, jednim delom nastaje kao posledica oksidacije očnog sočiva pod uticajem sunčevih zraka. Glutation smanjuje ovu oksidaciju. I zaista nivo ovog antioksidansa je snižen kod osoba sa kataraktom.

Astma je sve češća alergijska bolest. Alergija je jedan vid zapaljenjske reakcije, koju glutation može da ublaži.

Glutation deluje i protiv otrovnih zagađivača životne sredine, tako što ih detoksikuje u organizmu. U eksperimentima in vitro (eksperimenti van ljudskog organizma) glutation zaustavlja virus side.

Glavni izvori glutationa su avokado, špargla i lubenica. One sadrže najviše ovog visokovrednog antioksidansa. Glutationa ima u većim količinama i u svežem grejpfrutu, pomorandži, jagodama, svežim kruškama, belom krompiru, bundevi, karfiolu, brokoli i sirovom paradajzu. Umerenu količinu glutationa imaju kuvana šunka i teleći kotleti.

Važno: visoke koncentracije glutationa sadrži samo sveže i zamrznuto voće i povrće. Konzervirane i termički obrađene namirnice imaju osam puta manje glutationa u odnosu na sveže i zamrznute. Kuvanje znatno smanjuje količinu ovog antioksidansa. Međutim, smanjuje ga i struganje i ceđenje. Sveža pomorandža je puna antioksidansa glutationa, ali to ne važi za svež pomorandžin sok.