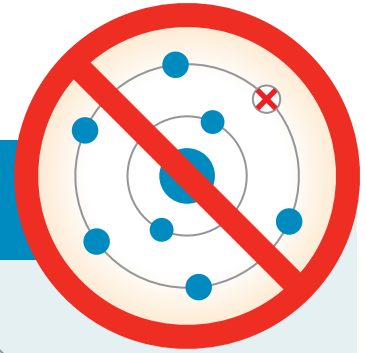


ANTIOKSIDANTIT VASTUSTAVAT

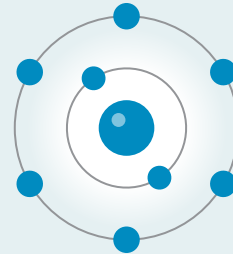
VAPAITA RADIKAALEJA



VAPAAT RADIAALIT

ovat vaurioituneita molekyyliä, joista puuttuu yksi elektroni. Puuttuvan elektronin vuoksi ne ovat haitallisia. Ne vaurioittavat soluja etsiessään puuttuvaa palastaan.

HAPETTUMINEN synnyttää vapaita radikaaleja. Mitä enemmän hapettumista tapahtuu, sitä enemmän soluja vaurioituu ja sitä heikommaksi kehon terveydentila muuttuu.



VAKAA MOLEKYyli

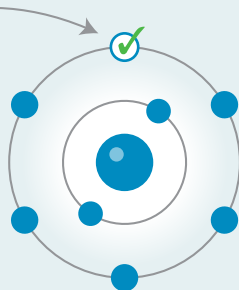
EPÄVAKAA MOLEKYyli
(VAPAA RADIKAALI)

Terveydelle haitalliset tekijät edistävät hapettumista:

- Stressi
- Tupakointi
- Saasteet
- Kemikaalit
- Teollisesti käsitelty ruoka
- Säteily



ANTIOKSIDANTTI
LUOVUTTAA
ELEKTRONIN



ANTIOKSIDANTIT

etsivät vapaita radikaaleja ja luovuttavat niille elektronin, joka palauttaa haitallisen molekyylin tasapainon.

4 ANTIOKSIDANTTIPITOISTA RUOKA-AINETTA



ACAI-MARJA

Fytoravinteet: flavonoidit, kuten syanidiini-3-glukosidi, syanidiini-3-rutinosidi, ferulahappo, epikatekiini, p-hydroksibentsoehappo, gallushappo, katekiini ja ellagiinihappo



VIINIRYPÄLEET

Fytoravinteet: stilbeenin johdannaiset, fenolit, karotenoidit



MUSTIKAT

Fytoravinteet: antosyaanit, hydroksikanelihapot, hydroksibentsoehapot, flavanolit



VADELMAT

Fytoravinteet: antosyaanit, flavanolit, flavonoidiglykosidit, tanniinit, hydroksibentsoehapot, hydroksikanelihapot, stilbeenin johdannaiset