

## Τα αντιοξειδωτικά στην διατροφή μας

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Στον ανθρώπινο οργανισμό κατά την οξείδωση, η οποία είναι μία φυσιολογική διαδικασία απαραίτητη για την ζωή, παράγονται οι ελεύθερες ρίζες.

Οι ελεύθερες ρίζες μέσα στον οργανισμό έχουν δύο αντίθετες δράσεις: από τη μία είναι απαραίτητες ώστε να καταπολεμηθούν παράσιτα, ιοί και μικρόβια κι από την άλλη καταστρέφουν υγιή κύτταρα και μεταλλάσσουν το DNA, με αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση και την εμφάνιση εκφυλιστικών νόσων. [\(περισσότερα...\)](#)