

QUESTION DIET

Qu'est-ce qu'un antioxydant ?

Dans notre organisme se produisent des réactions physiologiques entraînant la formation de radicaux libres. Ceux-ci protègent les cellules contre les bactéries mais peuvent aussi les agresser avec des effets nocifs : vieillissement, athérosclérose, cancer. Là interviennent les antioxydants – le zinc, le sélénium, les vitamines C, E et le carotène- en luttant contre ces effets. Les meilleures sources alimentaires naturelles d'antioxydants sont le poisson, les champignons, les légumineuses pour le sélénium, les produits laitiers, la viande et les huîtres pour le zinc, les fruits et légumes pour les vitamines C et le carotène, les huiles pour la vitamine E. D'où la recommandation d'une alimentation variée. (**Nutrinews hebdo**)