

[+] adauga la site-uri favorite

lady4ever.ro Shopping

SANATATE SI DIETE

FRUMUSETE

MODA SI COAFURI

MAMICI SI COPII

TIMP LIBER

CASA SI GRADINA

DRAGOSTE SI SEX

CARIERA

VIDEO NOU

SHOPPING

SHOPPING toate categoriile

Ingrijire corp

Sapunuri (23)
Deodorante (17)
Protectie solara (24)
Creme corp (70)
» toate categoriile

Aromaterapia & Masaj

Uleiuri masaj (2)
Aparatura masaj (8)
Besoare parfumate & uleiuri (1)

Ingrijire picioare

Creme & Lotiuni (4)
Tratamente farma (4)

Epilare

Epilare temporara (16)
Epilare definitiva (10)

Articole Sport

Imbracaminte sport (27)
Incaltaminte sport (33)
Aparate fitness & gimnastica (1)
Echipamente ski (13)
» toate categoriile

Aparate de masura

Tensiometre (4)

Produse de slabit

Produse de slabit (10)

Vitamine, Suplimente

Vitamine & Minerale (76)
Ceaiuri & plafar (7)
Homeopatie (128)
Energizante (1)
» toate categoriile

Ingrijire dantura

Pasta de dinti (18)
Apa de gura (2)
Albire dinti (8)



Camera video digitala
MiniDV Sony
Handycam
DCR-HC 37
Sony Center
899 ron

800.000 pixeli, Advanced HAD
CCD, zoom optic 40 x, Zoom...
[...]

HOME / SANATATE & DIETE / SANATATE

Totul despre antioxidanti

Biosens.ro

Email Print RSS +more

TEXT: A A A



Fructele si legumele sunt dotate cu antioxidanti puternici care pot reduce riscul de boli de inima, cancer, diferite afectiuni produse de diabet si pot chiar incetini procesul natural de imbatranire. Asa ca umpleti-va un pahar cu suc de mere si cititi in continuare...

Ce sunt antioxidantii si de ce avem nevoie de ei? Antioxidantii sunt metoda naturii de a lupta cu moleculele potential periculoase din organism. Astfel de molecule ajung in organism sub forma de chimicale sintetice, cum ar fi pesticide, materiale plastice si produse ce contin clor si poarta denumirea de radicali liberi. Radicalii liberi sunt molecule instabile de oxigen care se hranesc cu celulele sanatoase pentru a supravietui. In fiecare zi, zeci de mii de radicali liberi sunt generati in interiorul organismului, cauzand distrugerea celulelor, iar acest lucru trecut cu vederea, poate duce la afectiuni cronice si degenerative.

Uneori organismul isi creeaza proprii radicali liberi pentru a distruge virusii sau bacteriile. Dar acesta este capabil de a genera doar o anumita cantitate de antioxidanti si, intrucat ne confruntam cu o crestere continua a numarului de toxine din mediul inconjurator, organismul nu face fata intrusilor daunatori.

Fructele si legumele furnizeaza organismului sursa de antioxidanti necesara in lupta impotriva radicalilor liberi. Fara aportul necesar de fructe si legume sanatoase, radicalii liberi se pot raspandi, ducand in cele din urma la accident vascular cerebral, infarct miocardic, artrita, probleme de vedere, Parkinson, Alzheimer si diverse tipuri de cancer.

Beneficiile pe care le avem in urma consumului zilnic de fructe si legume sunt numeroase! Antioxidantii Vitamina E, fac minuni pentru inima. Vitamina E are capacitatea de a curata arterele de ceea ce noi numim "colesterolul rau". Incluzand destula Vitamina E in dieta noastra oferim organismului necesarul de antioxidanti de care este nevoie pentru a tine nivelul colesterolului LDL in limite normale.

Antioxidantii ne pot proteja de afectiunile provocate de diabetul zaharat. Necesarul de antioxidanti pe care fructele si legumele le furnizeaza, neutralizeaza radicalii liberi, protejand rinichii, vasele de sange, ochii si inima de eventuale afectiuni.

Radicalii liberi determina inmultirea celulelor canceroase. Multe studii au corelat aparitia cancerului, incluzand cancerul de stomac, prostata, colon, san, vezica urinara, esofag si pancreas, cu existenta radicalilor liberi. Antioxidantii pot neutraliza celulele canceroase inainte ca acestea sa se dezvolte sub forma unei mase. Un studiu recent realizat de Universitatea Harvard a aratat ca barbatii care au consumat in special alimente pe baza de rosii (bogate in antioxidanti) au avut un risc de a dezvolta cancer de prostata cu 35% mai redus decat cei care au consumat alimente pe baza de rosii doar ocazional.

CATALOG DE SERVICII

toate serviciile

Servicii de infrumusetare (4)

Sali de fitness & intretinere (3)

Clinici medicale (3)



Articole

Discutii

Incepe discutie noua

eficient pentru celulia

Recomand gelul anticelulitic cu menta biokrauter si ciorapii speciali conceputi pentru eliminarea...[...]
26 ianuarie 2010

Pastile de Slabit

Ce parere aveti de pastilele de slabit? Eu vreau sa iau Slimero. Au luat colegile mele de la...[...]
4 noiembrie 2009

CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)

Buna fetelor, Am un anunt sa va fac si poate ma puteti ajuta in vreun fel. Sunt mare fana a...[...]
19 august 2009

Info Mario Plaza

Buna, am o intrebare: stie cineva daca in Mario Plaza din Dorobanti se gaseste vreun magazin cu...[...]
4 august 2009

weekend in Bucuresti

Cum se anunta un sfarsit de saptamana canicular iar eu nu pot pleca din Bucuresti, ma gandeam ca...[...]
24 iulie 2009



ADVERTISING

Pagina 1 din 2

1 | 2

Inapoi | Inainte

Voteaza articolul

Nota 5.0/5 (1 vot)

Taguri: antioxidanti sanatate nutritie

ADAUGA COMENTARIU

*Username

*Adresa de email



Introduceti codul din imaginea de mai sus