

Antioxidantes

Os radicais livres, provocam muitos problemas no nosso organismo, sendo que alimentos que tenham antioxidantes, podem prevenir os danos provocados por eles.

Entre os mesmos, encontramos sais minerais e muitas vitaminas.

O nosso organismo, se manifesta através de várias reações químicas, produzidas de forma natural, que ajudam a combater infecções, provocadas por doenças.

Exercícios físicos muito intensos, tabagismo, dieta inadequada, consumo excessivo de álcool e ainda outros fatores, produzem radicais livres.

Quando acontece o que chamamos de estresse oxidativo, é geralmente quando os antioxidantes, não estão dando conta, de combater todos os radicais livres. Neste caso quando isto persiste por muito tempo, pode prejudicar o bom funcionamento dos nossos órgãos, contribuindo para um envelhecimento precoce, ficando o nosso corpo, com a imunidade, propenso a pegar qualquer tipo de doença.

Uma dieta variada e equilibrada, pode ajudar a proteger o nosso organismo e ainda adiar o aparecimento das rugas indesejáveis.

Todos os alimentos que conhecemos como saudáveis, são ótimos antioxidantes, sendo que eles, podem prevenir diversas doenças.

Para termos um corpo saudável, precisamos em primeiro lugar de Ferro, que vamos encontrar nas carnes, peixes, aves, hortaliças, legumes e grãos.

Zinco, que encontramos nas carnes, cereais, iogurtes e ostras.

Carotenóides e vitamina A, que são encontrados nas frutas e legumes, principalmente, no melões, laranjas, cenoura, mangas, abóbora, ovos, legumes e hortaliças.

Vitamina C, encontrada nas laranjas, limão, abacaxi, melão, brócolis, tomate e pimentão.

Vitamina B2, que são encontradas nos laticínios, carnes e nos vegetais.

Bioflavonóides, encontradas nas frutas cítricas, verduras frescas e nas uvas.

Vitamina E, que podemos encontrar no azeite, verduras, nozes, cereais, castanhas e ovos

Observando esses alimentos, vamos perceber que nada mais é, do que a já falada alimentação saudável, sendo que obedecendo a essas regras, podemos ter no nosso organismo antioxidantes, que irão nos proteger dos radicais livres, os quais podem estar em toda a parte.

Se ligue em mais dicas sobre boa forma, beleza, e nutrição no blog [Max Burn Funciona](#).

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/antioxidantes>