TABLE OF CONTENTS

Kesehatan 2

KESEHATAN

SENYAWA OKSIGEN REAKTIF DAN ANTIOKSIDAN BAGI KESEHATAN TUBUH

Buku ini menjelaskan dampak negatif dari senyawa oksigen reaktif terhadap jaringan tubuh manusia dan manfaat antioksidan yang diperoleh dari makanan. Pola makan yang dominan dengan makanan yang digoreng dapat meningkatkan produksi radikal bebas yang merusak jaringan tubuh. Senyawa oksigen reaktif ini juga dihasilkan melalui metabolisme rantai pernapasan tubuh kita. Dampak buruk senyawa oksigen reaktif ini diharapkan dapat dinetralkan oleh senyawa antioksidan.

Antioksidan membantu mengurangi kerusakan oksidatif untuk mencegah berbagai penyakit kronis. Gaya hidup yang sehat (termasuk pola makan, olahraga, serta pengendalian kadar glukosa darah dan kolesterol) berperan penting dalam efektivitas antioksidan. Tubuh yang sehat dilengkapi oleh antioksidan alami seperti enzim katalase, superoksida dismutase, glutation peroksidase, betakaroten, vitamin C, dan vitamin A.

Read More
SKU: N/A
Price: ~~Rp72.000~~ Harga aslinya adalah: Rp72.000.Rp61.200Harga saat ini adalah: Rp61.200.

INDEX

S

SENYAWA OKSIGEN REAKTIF DAN ANTIOKSIDAN BAGI KESEHATAN TUBUH 1