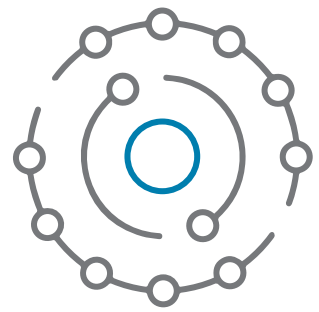


# Antioksidan: Huraian

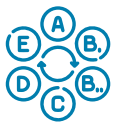


Antioksidan ialah vitamin, mineral dan nutrien tumbuhan yang

menyasarkan ion tidak seimbang yang dikenali sebagai radikal bebas

membekalkan elektron kepada ion tidak seimbang untuk menstabilkan radikal bebas

menghalang tindak balas fisiologi berantai yang negatif di dalam tubuh



## Vitamin

- Beta-karotena diubah oleh tubuh menjadi vitamin A untuk mengekalkan kulit, gigi, tisu membran dan rangka yang normal
- Vitamin C, atau asid askorbik, membantu tubuh menyerap iron
- Vitamin E adalah lemak larut dan membantu dalam melindungi tubuh terhadap kerosakan oksidatif



## Mineral

Kebanyakan makanan laut mengandungi mineral antioksidan seperti:

- selenium
- kuprum
- zink
- mangan
- molibdenum



## Nutrien Berasaskan Tumbuhan

- Nikmati anggur dan beri untuk antosianin
- Taburkan oregano dan thyme pada makanan untuk manfaat polifenol
- Kacang soya, tauhu dan susu menawarkan isoflavonoid

## Sumber Antioksidan Tambahan

### Teh

- Hitam
- Putih
- Hijau
- Merah (Rooibos)

### Minyak dan Ekstrak

- Minyak sawit
- Minyak Argan
- Minyak biji Buah Delima
- Ekstrak daun zaitun
- Ekstrak biji anggur

## Nutrien Berasaskan Tumbuhan

- Tidak dihasilkan tubuh
- Dihasilkan tumbuhan, diserap dan digunakan tubuh
- Sering ditemui dalam makanan dan rempah berasaskan tumbuhan
- Sesetengah daripadanya mempunyai manfaat yang mungkin dapat:
  - o Mengurangkan risiko kanser
  - o Melindungi jantung
  - o Menggalakkan kesihatan peparu

## 5 Sumber Antioksidan Tinggi

Nilai antioksidan makanan yang disenaraikan diterjemah dalam unit ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Nilai lebih tinggi menunjukkan nilai kandungan dalam aktiviti antioksidan vitro.

Data daripada Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Food, USDA: [https://www.orac-info-portal.de/download/ORAC\\_R2.pdf](https://www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf)

No.	Sumber	Jumlah kapasiti antioksidan untuk setiap 100g
1	Astaxanthin Supplements (Isolated From Microalgae) Suplemen Astaxantin (Terasing Daripada Mikroalga)	2,822,200
2	Turmeric Spice, Ground Rempah Kunyit, Serbuk	127,068
3	Grape Seed Extract Ekstrak Biji Anggur	108,130
4	Acai Berry Pulp/ Skin/ Puree Powder Isi / Kulit / Serbuk Puri Beri Acai	102,700
5	Wild Bilberries, Dried Bilberi Liar, Kering	48,320

Maklumat tambahan di: <https://www.superfoodly.com/orac-values/>

