



Les principaux antioxydants et leurs effets

Vitamine A et bêta-carotène

Ces antioxydants protègent les membranes cellulaires. Piègent directement les radicaux libres en cas de pression partielle d'oxygène basse. Les lipides favorisent la résorption de la vitamine A (liposoluble): elle piège les radicaux libres dans l'intestin lors de régime pauvre en graisses. Sources: foie, beurre, jaune d'œuf, lait, fromage, poissons de mer (flétan, maquereau, saumon). Caroténoïdes: carottes, salade, épinards, amarante, abricots, pêches.

Vitamine C

Puissant capteur de radicaux libres, agit immédiatement. Protège les polymères cellulaires et l'ADN. Agit en synergie avec la vitamine E, qu'elle régénère. Stimule la production d'un antioxydant naturel, le glutathion. Sources: fruits et légumes, notamment le paprika, le cassis, la roquette, le brocoli, le chou vert, le citron, les kiwis et les oranges.

Vitamine E

Piège les radicaux libres dans les membranes cellulaires et protège les acides gras insaturés. Agit en synergie avec le sélénium. Sources: œufs et graisses végétales, huiles (de germes de blé et de tournesol), pousses de céréales, noix, poissons de mer.

Sélénium

Composant de la glutathion peroxidase (enzyme qui s'attaque aux radicaux libres). Antagoniste naturel du mercure et d'autres métaux lourds. Sources: poissons de mer, viande, œufs, céréales, levure de bière, ail, foie.

Zinc

Un apport accru en zinc éloigne les métaux lourds toxiques des enzymes et des protéines. Sources: viande, poisson, lait, fruits de mer, foie, levure de bière, légumineuses, céréales complètes, graines oléagineuses.
