

## **Antioxidantien**

wirken gegen Oxidationsreaktionen, die durch sogenannte **freie Radikale** entstehen. Chemisch gesehen handelt es sich dabei um sehr reaktive Verbindungen, die Zellstrukturen zerstören können. Jeder kennt Oxidationsreaktionen aus dem Alltag, wenn z. B. Fette ranzig oder angeschnittene Äpfel braun werden. Antioxidantien wie z.B. das Vitamin C im Zitronensaft können die braune Verfärbung der Früchte verhindern. Ähnlich wirken Antioxidantien in unserem Körper den schädlichen Einflüssen von freien Radikalen entgegen, die z.B. durch zu viel UV-Strahlung, Rauchen, Stress etc. entstehen.