

## Sudah Tahu Antioksidan? Ini Dia Manfaatnya



Baru-baru ini antioksidan menjadi bahan pembicaraan khalayak umum. Antioksidan adalah zat yang berpotensi menangkal efek radikal bebas (free radicals). Ancaman radikal bebas dari luar, muncul dari polusi udara, makanan, minuman, asap rokok, dan stres. Sementara, radikal bebas dari dalam timbul dari sisa metabolisme dalam tubuh manusia sendiri.

Selain itu, radikal bebas dapat menyebabkan gangguan dan penyakit pada tubuh. Seperti risiko kanker, pembentukan karat lemak (atherosclerosis), serta bentuk kerusakan tubuh lainnya. Maka dari itu, diperlukan senyawa khusus yang dapat menangkalnya, yaitu antioksidan.

Antioksidan ini sendiri dapat diperoleh dari berbagai jenis makanan, utamanya sayur dan buah-buahan. Kedua makanan ini mengandung beragam antioksidan yang terkandung di dalamnya. Ada vitamin C yang banyak terkandung dalam buah jeruk, flavonoid dalam teh dan masih banyak lainnya.

Berbicara tentang vitamin C, kebutuhan vitamin ini belakangan semakin meningkat. Awalnya dulu dicatat kalau kebutuhan vitamin C harian tubuh dianjurkan hanya 100 miligram saja. Namun, sekarang sekurang-kurangnya harus mencapai 1000 miligram sehari. Dosis sebesar itu tidak mungkin hanya digantikan dengan cara mengonsumsi sayur dan buah semata. Diperlukan porsi buah dan sayur yang sangat banyak untuk setara dengan dosis vitamin C setinggi itu. Demikian yang dituturkan oleh Sahabat Nestle.

Nah, sebagai salah satu sumber antioksidan, hendaknya Anda sering menyajikan banyak sayur dan buah-buahan. Cobalah untuk mengeluarkan ide memasak Anda. Olah beragam makanan tersebut, menjadi hidangan yang lezat dan menggoda selera makan anak. Dengan konsumsi yang rutin, bukan tidak mungkin daya tahan tubuh si kecil bisa terjaga lebih baik.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sudah-tahu-antioksidan-ini-dia-manfaatnya.html>