

## ANTIOXIDANTES DOS ALIMENTOS

### **Autor(res)**

Janaina Lara Da Silva Mantovani  
Diego Nascimento Dias Da Silva  
Diego Cleiton Da Silva Marostega  
Giulia Alice Barbosa De Lima  
Lara Gabriella Sales Costa  
Claudia De Azevedo Jacinto Vieira

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### **Resumo**

Os antioxidantes são por definição moléculas que inibem o processo de oxidação de outras moléculas. Eles também podem favorecer o aumento da imunidade e a prevenção de doenças como artrite reumatoide, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e relacionadas ao envelhecimento, como o Alzheimer, entre outros. Geralmente as propriedades antioxidantes são encontradas na alimentação, como frutas, vegetais e alguns frutos do mar. Sendo uma ótima opção de consumo para a população evitar a presença dos radicais livres.