

Latihan	Petunjuk Pengerjaan Tugas
Latihan Pertemuan 4	Ketikkanlah dokumen berikut dan setelah selesai simpan dengan nama "Latihan3_NK.docx" . dengan ketentuan margin Top :2,5cm bottom:2,5cm Left:2,5cm dan right:2,5cm. Serta posisi dokumen kerja adalah vertikal dgn ukuran kertas Legal

Antioksidan dan Radikal Bebas



Antioksidan adalah senyawa yang mencegah proses oksidasi oleh radikal bebas. Radikal bebas adalah suatu atom atau molekul yang bermuatan positif atau negatif. Dimana sifat dari atom atau molekul yang bermuatan tadi sangat reaktif dan tidak stabil, karena akan berusaha menetralkan dirinya dengan cara menarik elektron dari molekul atau atom yang ada di dekatnya. Sehingga terjadi reaksi berantai.

Sifat dari radikal bebas tadi akan merusak sel-sel bahkan sampai ke inti sel yang bisa mengakibatkan terjadinya mutasi gen sehingga menyebabkan timbulnya kanker.

Antioksidan Dapat Berupa : Vitamin, Mineral Atau Enzim

Sumber Radikal Bebas

1. Metabolisme tubuh kita sendiri
2. Pencemaran udara
3. Bahan kimia dari makanan dan air
4. Alkohol
5. Rokok
6. Radiasi ultra violet
7. Obat-obatan
8. Stress

Kerusakan akibat radikal bebas

- ☠ Penuaan yang cepat
- ☠ Penyakit jantung
- ☠ Sistem kekebalan tubuh menurun
- ☠ Katarak
- ☠ Rematik
- ☠ Kanker