**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 menetralisir dengan cara menarik electron 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 mutase 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. Alcohol
5. Rokok
6. Radiasi ultra violet
7. Obat-obatan
8. Stress

Kerusakan akibat radikal bebas :

* Penuaan yang cepat
* Penyakit jantung
* Sistem kekebalan tubuh menurun
* Katark
* Rematik
* Kanker