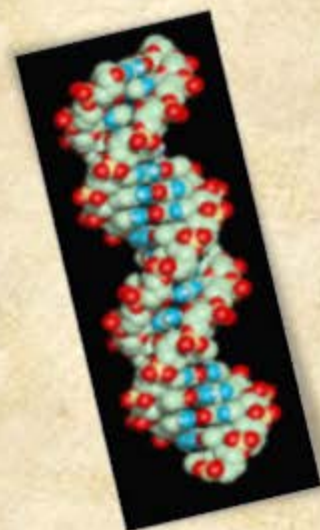




# ¿Porque debemos de consumir Antioxidantes?

Un antioxidante es capaz de retardar o prevenir la oxidación. Es una reacción química de transferencia de electrones. **Un oxidante (humo del cigarro, contaminación y estrés)** producen radicales libres que causan reacciones en cadena que dañan las células humanas.



Estos oxidantes en los humanos causan estrés oxidativo y matan células. Este efecto se ha asociado con muchas enfermedades humanas . La vitamina C, y E son usadas como suplementos dietéticos con la esperanza de prevenir enfermedades tales como el cáncer.