

ANTIOSSIDANTI

Sostanze che impediscono l'ossidazione di altre sostanze.
Ad esempio gli antiossidanti nei cibi impediscono che i cibi vengano ossidati e ne permettono la conservazione.

Polifenoli

Sostanze naturali presenti nelle piante come i flavonoidi o i tannini.
Si trovano nella frutta rosso/viola.

Carotenoidi

Composti di colore rosso/arancio contenuti in frutta e verdura.
Il beta-carotene è contenuto nelle carote.
Il licopene è presente nel pomodoro (previene il tumore alla prostata).
Anche il retinolo (vitamina A) è un carotene.

Acido Ascorbico

È la Vitamina C. Si trova in frutta e verdura:
kiwi, ananas, fragole, peperoni, agrumi, cavolfiori e prezzemolo.

Solfiti

Additivi conservanti usati nei vini bianchi, frutta, patate o gamberi.
La legge italiana obbliga a scrivere "contiene solfiti" su tutti gli alimenti che contengono solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/litro perché i solfiti sono allergenici e tossici.

Tocoferolo

Antiossidante liposolubile presente nella frutta e nell'olio di oliva e nell'olio di germe di grano.
È conosciuto anche come vitamina E.