

Οι τρεις super βιταμίνες που θωρακίζουν τον



Το

αυξημένο καθημερινό στρες, αλλά και κακές συνήθειες όπως το πρόχειρο φαγητό και το κάπνισμα είναι παράγοντες που, μεταξύ άλλων, ευθύνονται για την πρόωρη γήρανση του οργανισμού και την εκδήλωση παθήσεων.

Στη μάχη για την προστασία του οργανισμού, τα αντιοξειδωτικά παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο.

Δείτε ποιες είναι οι βιταμίνες που υπόσχονται να εξουδετερώσουν όλους του κινδύνους!

Βιταμίνη Α (καροτενοειδή)

Στην κατηγορία των καροτενοειδών ανήκουν το β-καροτένιο, το λυκοπένιο και η λουτεΐνη. Τρόφιμα πλούσια σε καροτενοειδή είναι τα λαχανικά με έντονο κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο και σκούρο πράσινο χρώμα όπως οι ντομάτες, τα καρότα, το σπανάκι, η κολοκύθα και το μπρόκολο. Σύμφωνα με έρευνες, τα καροτενοειδή μας

προστατεύουν από την εκδήλωση καρκίνου του προστάτη, καρκίνου του πεπτικού συστήματος, καθώς και από τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας.

Βιταμίνη E

Προστατεύει τον οργανισμό από την κυτταρική καταστροφή που μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο, καρδιοπάθεια και καταρράκτη. Βρίσκεται στα φυτικά έλαια και τις μαργαρίνες, στα ολικής αλέσεως προϊόντα, τους ξηρούς καρπούς και το φυστικοβούτυρο.

Βιταμίνη C

Έχει ισχυρή προστατευτική επίδραση, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου και συμβάλλει στην απορρόφηση σιδήρου και φυλλικού οξέος. Τρόφιμα όπως τα εσπεριδοειδή, οι φράουλες, οι πιπεριές, οι ντομάτες, το μπρόκολο και οι πατάτες, είναι πλούσια σε βιταμίνη C.

Πηγές: onmed.gr-onlycy.com