

Les antioxydants de l'organisme

Antioxydants de l'organisme	Fonction
Superoxyde dismutase (SOD) à base de zinc et cuivre	Enzyme. Neutralise les radicaux superoxydes en les transformant en peroxyde d'hydrogène
Superoxyde dismutase (SOD) à base de manganèse	Enzyme. Neutralise les radicaux superoxydes en les transformant en peroxyde d'hydrogène
Catalase (à base de fer)	Enzyme. Neutralise les peroxydes d'hydrogène en les transformant en eau et oxygène
Glutathion peroxydase (à base de sélénium)	Enzyme. Neutralise les peroxydes d'hydrogène en les transformant en eau et oxygène
Transferrine	Protéine. Transporte le fer.
Lactoferrine	Protéine. Transporte le fer.
Ceruloplasmine	Protéine. Transporte le cuivre.
Acide urique	Neutralise les radicaux libres dans les compartiments extra-cellulaires.
Albumine	Protéine. Neutralise les radicaux libres.
Glutathion	Protéine. Neutralise les radicaux libres. Détoxifiant.
Coenzyme Q10	Transporteur d'électrons. Préviend les réactions radicalaires dans les mitochondries.
Mélatonine	Hormone anti-oxydante.

Les antioxydants de l'alimentation

Antioxydants de l'alimentation	Fonction
Vitamine C (fruits, légumes) poivron, goyave, oseille, citron, orange, kiwi, choux, papaye, fraises...	Réagit avec les radicaux libres dans le plasma (sang) et à l'intérieur des cellules. Régénère la vitamine E et le bêta-carotène.
Vitamine E (germe de blé, noix, amandes, huiles végétales) huile de tournesol, germe de blé, soja, maïs, beurre, margarine, œufs...	Réagit avec les radicaux libres dans les milieux gras. Protège les membranes, les graisses circulantes, et les protéines.
Vitamine A foie, beurre, œufs...	
Caroténoïdes (légumes à feuille verte sombre.) carottes, tomates, maïs, brocolis, agrumes	Réagit avec les radicaux libres dans les milieux gras. Protège les membranes, les graisses circulantes, et les protéines.
Polyphénols (fruits, légumes)	Réagissent avec les radicaux libres dans les milieux aqueux et/ou gras. Protègent la vitamine C.
Terpènes (épices, aromates)	Neutralisent des radicaux libres.
Sélénium (poissons, œufs, viandes...), fer, zinc (fruits de mer, viandes, pain complet, légumes verts), manganèse, cuivre (viandes, végétaux).	Composants des enzymes antioxydantes.
Cystéine (viandes, végétaux)	Précurseur du glutathion.
Acide phytique (céréales complètes)	Minimise la concentration des formes réactives des minéraux (fer, cuivre, manganèse) qui peuvent donner naissance à des radicaux libres.
Sulforaphane (Légumes crucifères : brocoli, choux, choux de Bruxelles)	Induit des enzymes détoxifiantes qui s'opposent à la formation du radical superoxyde.