

## Ćwiczenia dydaktyczne

### Tabela 2: Związki o działaniu przeciwutleniającym i żywność, z której pochodzą

*Tłumaczenie: Karolina Ciosek*

Związki o działaniu przeciwutleniającym	Źródło żywności
$\beta$ -karoten	Marchewka
Kwas askorbinowy (witamina C)	Cytryna
$\alpha$ -tokoferol (witamina E)	Olej z kiełków pszenicy
Likopen	Pomidory koktajlowe
Melatonina	Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
Kwercetyna	Cebula
S-allo cysteina	Czosnek
Antocyjanidyny z cukrem	Owoc granatu
Kwas chlorogenowy	Kawa espresso

*Struktury*

Zdjęcie dzięki uprzejmości Gianluca Farusi

Wszystkie pozostałe zdjęcia dzięki uprzejmości [www.clipart.com](http://www.clipart.com)

---

Niniejszy tekst jest materiałem pomocniczym do artykułu:

Farusi G (2009) W poszukiwaniu jedzenia z przeciwutleniaczami. *Science in School* 13. [www.scienceinschool.org/2009/issue13/antioxidants/polish](http://www.scienceinschool.org/2009/issue13/antioxidants/polish)