

NUTRIZIONE



(...) E' ormai chiaro che un consumo elevato di porzioni di frutta e verdura diminuisce il rischio cardiovascolare.

Ma quali sono gli elementi presenti nei vegetali che esercitano questa azione? Sono i polifenoli, una famiglia molto ampia di sostanze che le piante usano per difendersi da batteri, funghi e avversità varie dell'ambiente. La loro azione è antiossidante. (...)

L'articolo:

<http://www.galileonet.it/articles/532b1fd1a5717a3f8e00002a>

Sull'argomento:

<https://ilblogdellasci.wordpress.com/2016/04/15/sentirsi-bene-e-questione-di-chimica-2-parte-gli-antiossidanti/>

<https://ilblogdellasci.wordpress.com/2016/04/29/sentirsi-bene-e-questione-di-chimica-3a-parte-efficacia-benefici-e-limiti-degli-antiossidanti/>

Informazione di base:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Polifenoli>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Polyphenol>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Polyph%C3%A9nol>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Polifenol>

Passato... presente:

http://www.fabio Manzione.it/index.php?searchword=polifenoli&ordering=&searchphrase=all&Itemid=1&option=com_search