
DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 RADIKAL BEBAS	
“MUSUH YANG TAK TERDETEKSI”	1
1.1 Apa Sebenarnya Radikal Bebas Itu?	1
1.2 Tinjauan Ilmiah Oksidan dan Radikal Bebas	5
1.3 Proses Pembentukan Radikal Bebas dalam Tubuh	11
1.4 Pembentukan Radikal Bebas dalam Sel	13
1.5 Reaksi Perusakan oleh Radikal Bebas	14
BAB 2 PENGERTIAN DAN KLASIFIKASI ANTIOKSIDAN	17
2.1 Pengertian dan Manfaat Antioksidan	17
2.2 Klasifikasi Antioksidan	18
BAB 3 ANTIOKSIDAN ALAMI	23
3.1 Antioksidan Enzim	23
3.2 Antioksidan Non Enzimatis	25
BAB 4 ANTIOKSIDAN SINTESIS	67

BAB 5	PERANAN ANTIOKSIDAN	73
5.1	Menghambat Timbulnya Penyakit Degeneratif	73
5.2	Mengurangi Resiko Penyakit Jantung dan Kardiovaskuler	76
5.3	Meningkatkan Status Imun	77
5.4	Antioksidan Mampu Mencegah Penuaan Dini (Anti Aging)	77
5.5	Memberikan Perlindungan Terhadap Sistem Saraf Pusat	79
BAB 6	MAKANAN-MAKANAN SUMBER ANTIOKSIDAN	81
BAB 7	EFEK SAMPING ANTIOKSIDAN	93
	DAFTAR PUSTAKA	97

-oo0oo-