

## Τα είδη των αντιοξειδωτικών

### Τερπένια

Καροτενοειδή  
Σαπωνίνες (όσπρια)  
Λιμανοειδή  
(εσπεριδοειδή)

### Οργανοδιοξειδικά σύνθετα

Ινδόλες (λάχανο)  
Θειοδιοξειδία  
(πράσα, κρεμμύδια)

### Πολυφαινόλες

Φλαβονοειδή (τσάι)  
Φαινολικά οξέα (τσάι, φρούτα)  
Λιγνάνες (φρούτα, όσπρια)  
Στιλβένια (κόκκινο κρασί)

### Οργανικά οξέα/Πολυσακχαρίτες

Κυτταρίνες, πηκτίνες,  
φρουκτάνια, γλυκάνια

## Ορισμένα Σημαντικά Αντιοξειδωτικά

