

A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES PARA O ORGANISMO

Francisca Tayane De Souza Amorim¹
 Adrielly Santos Pereira²
 Márcia Barbosa De Sousa³
 Mônica Regina Da Silva Araujo⁴

RESUMO

O corpo humano produz substâncias conhecidas como radicais livres, que são elétrons altamente instáveis e reativos, que podem causar doenças degenerativas, esse excesso de radicais livres pode ser combatido por antioxidante, que são produzidos pelo corpo ou pode ser absorvidos através de consumo de alimentos ricos em antioxidante. Os antioxidantes são substâncias que estão presentes em diversos alimentos e que auxiliam na regulação da quantidade de radicais livres, atuando na proteção das células saudáveis. Visto a importância de consumo de alimentos ricos em antioxidante o presente trabalho teve como objetivo facilitar a divulgação dessa informação, utilizando como ferramenta as redes sociais, que atualmente pode ser utilizado como também como recurso didático, pensado nisso utilizar a influência da internet, principalmente por meio da rede social Instagram, o trabalho foi desenvolvido no projeto de extensão Alimentação Saudável para propagar informações sobre alimentação saudável no período de isolamento social com foco química dos alimentos. As publicações são feitas semanalmente na página do Instagram do projeto, com intuito de proporcionar novos conhecimentos, como a importância de alimentação saudável e enfatizar a química que está presente nos alimentos, trazendo os principais antioxidantes. Até o momento realizou-se em torno de 100 publicações a respeito de alimentos saudáveis e demonstrando química presente nesses alimentos, destas 3 foram utilizadas demonstrando a presença de antioxidantes presente em alimentos com grande teor de proteínas e carboidratos e demonstrando importância do consumo desses alimentos. Páginas são compartilhadas pelos integrantes do grupo com intuito dessas informações alcançar maior número de pessoas.

Palavras-chave: Antioxidante Alimentação Saudável.

Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, tayane.amorim009@gmail.com¹
 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, adrielly.santos@aluno.unilab.edu.br²
 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br³
 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, monicarsilva@unilab.edu.br⁴

