

## 10.2 RADIKAL BEBAS

Radikal bebas ialah atom atau molekul yang kekurangan satu elektron yang menjadikan atom atau molekul tersebut tidak stabil, reaktif dan cenderung untuk menyerang atom atau molekul lain. Radikal bebas adalah molekul atau atom dengan satu atau lebih elektron tak berpasangan, yang menyebabkan mereka menjadi sangat reaktif. Dalam konteks makanan, radikal bebas boleh terbentuk semasa proses memasak, penyimpanan, dan pengolahan.

Berikan perbezaan dari segi kesan dari asap rokok dan Vitamin C

| ASAP ROKOK | VITAMIN C |
|------------|-----------|
|            |           |
|            |           |
|            |           |

Peningkatan Sistem Imun

Antioksidan

Sumber Utama Radikal Bebas

Keradangan dan kerosakan sel

Meneutralkan radikal bebas

Kanser