

1. Rajah menunjukkan dua sumber bahan antioksidan.



Berdasarkan rajah di atas, pilih bahan yang terbaik untuk meneutralkan radikal bebas di dalam badan. Wajarkan jawapan anda.

HURAIAN	
Buah-buahan	Pil antioksidan

Keberkesanan lebih cepat	Mengandungi kandungan nutrien yang kurang
Kurang berkhasiat	Boleh mengetahui jumlah dos yang diambil
Tidak menghasilkan kesan sampingan yang membahayakan kesihatan	Mudah dicernakan oleh badan