

Effects of Antioxidant Micronutrients on CVD Risk Factors

		Blood Pressure		Blood Lipids				Blood Glucose		
		Systolic	Diastolic	Total Cholesterol	LDL	HDL	Triglycerides	HbA1c	Fasting Blood Glucose	Fasting Blood Insulin
Fatty Acid	omega-3	•	•	•	•	✓	✓		•	•
	omega-6	•	•	✓		✓	•			
	omega-9			•	•	•	!!!			
Amino Acid	L-arginine	✓	✓	•	•	•	•			✓
	L-citrulline	✓		•	•	•	•			
Vitamin	Folic acid				✓	•	✓	•		✓
	Vitamin C	•	•	•	•	✓	•			•
	Vitamin C+E	•	•	•	•	•	•			
	Vitamin D	•	•	•	•	•	•			•
	Vitamin E	•	•	•	•	•	•		•	•
Mineral	Magnesium			•	•	✓	✓	•	•	•
	Selenium	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Zinc	•	•	✓	•	•	✓			✓
Antioxidant Supplement	α-lipoic acid	✓		•	•	✓	•	•	•	•
	Coenzyme Q10		•		•	•	✓	✓		•
	Melatonin	•	•	✓	•	•	•		•	•
Polyphenol	Anthocyanin	•	•			✓	✓	•		
	Catechin	•	•	✓	•	•	•			•
	Curcumin	✓	•	•	•	✓	•			✓
	Flavanol		•	•	•		•	•		✓
	Genistein	✓	✓	✓			•			✓
	Hesperidin	•	•	•	•	•	•		•	•
	Isoflavone	•	•		•	•	•	•	•	•
	Quercetin	✓	•	•	•	•	•		•	✓
	Resveratrol			•	•	•	•	•		

Legend	
✓	Lowered risk
!!!	Increased risk
•	No effect on risk
	Unknown risk

Sourced from 2022 study: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36480969>