

POTERE ANTIOSSIDANTE DI OLTRE 3000 CIBI, BEVANDE, SPEZIE, ERBE E SUPPLEMENTI

Fonte dati

“The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide Nutrition Journal 2010”: Monica H. Carlsen

E' stato ampiamente dimostrato che una dieta con una elevata assunzione di frutta, vegetali ed altri alimenti ricchi in verdura possono ridurre il rischio di malattie correlate allo stress ossidativo. E' stato ipotizzato che gli antiossidanti originati dagli alimenti possano funzionare anche “in vivo” oltre a stimolare effetti benefici sulla salute tramite altri meccanismi, includendo anche il potenziamento dei meccanismi di autodifesa antiossidante, longevità, durata cellulare e riparazione del DNA.

Lo studio applica la metodica FRAP modificata da Benzie e Strain per valutare il potere antiossidante degli alimenti considerati, assegnando un punteggio in base alle quantità contenute.

IMPORTANTE SOTTOLINEARE CHE NON ESISTE NECESSARIAMENTE UNA RELAZIONE DIRETTA TRA CONTENUTO DI ANTIOSSIDANTI DELL'ALIMENTO E L'ATTIVITA' ANTIOSSIDANTE NELLE CELLULE DI DESTINAZIONE, DOVUTO A FATTORI COME BIODISPONIBILITA' DELL'ANTIOSSIDANTE, ASSORBIMENTO DA PARTE DEL SOGGETTO E METABOLISMO CORRELATO.

RISULTATI

BEVANDE: 283 PRODOTTI

I valori più alti in potere antiossidante si trovano per il tè non lavorato (Tè verde), polvere di tè e semi di caffè, oltre al caffè espresso, vino rosso, succo di melograno, succo d'uva, succo di prugne e tè nero.

CEREALI PER COLAZIONE, GRANO, LEGUMI, SEMI E NOCI

Tra le farine quelle a maggior contenuto di antiossidanti si trovano: grano saraceno, miglio, orzo; tra i CEREALI quelli integrali per panificazione contengono valori di antiossidanti più elevati.

NOCI E SEMI:

Noci, noce pecan, semi girasole, e castagne hanno valori antiossidanti elevati e in particolare se mangiate assieme alle pellicine.

CIOCCOLATA

Il potere antiossidante cresce al crescere della% di cacao contenuto.

PRODOTTI DI PASTICCERIA, DOLCI, TORTE, DESSERT, UOVA, GRASSI E OLI.

Il contenuto medio in antiossidanti di questa categoria è estremamente basso.

FRUTTA, VEGETALI, BACCHE

Il contenuto medio di bacche e derivati in antiossidanti è mediamente elevato, in particolare segnalano la Rosa Canina, fragole di bosco, mirtilli neri, bacche di goji, mirtilli rossi, lamponi.

Per vegetali e frutta ricchi in antiossidanti si possono segnalare: mele disidratate, OKRA pianta mediorientale, carciofi, buccia di limone, prugna secca, albicocca secca, peperoncino rosso e verde.

Per vegetali e frutta con contenuto medio in antiossidanti si possono citare: datteri, mango secco, olive verdi e nere, cavolo rosso, barbabietola rossa, , paprika, guaiava, susine

ERBE E PRODOTTI FITOTERAPICI

In questa categoria, pur avendo un elevato intervallo tra il potere antiossidante è comunque estremamente ricca in prodotti ad elevato potere antiossidante (nella scala dei valori più elevati).

(Vedi tabella nell'articolo citato)

BEVANDE E CIBI PER LATTANTI (v. Tabella articolo)

ERBE E SPEZIE

Laglio ha un elevato range di azione in funzione del territorio di origine, in particolare si sottolinea

la particolare attività di quello proveniente dalla Norvegia, menta, cannella, origano, timo, rosmarino, basilico, erba cipollina, aneto, prezzemolo tutti in formato secco (se fresche hanno un potere antiossidante decisamente inferiore al grammo).

ZUPPE E SALSE

In questa categoria con un indice medio di potere antiossidante non molto alto, si possono comunque citare la salsa di pomodoro, pesto al basilico, mostarda, e pomodori secchi.

VITAMINE E SUPPLEMENTI ALIMENTARI (v. Tabella articolo)

CARNI BIANCHE, ROSSE, PESCE

Tali alimenti hanno valori medi in potere antiossidante bassi.