

Il potere antiossidante di alcuni alimenti

Per stabilire il potere antiossidante degli alimenti, il dipartimento dell'agricoltura americano ha elaborato una tabella basata sulla capacità degli alimenti di assorbire i radicali liberi dell'ossigeno (ORAC). Secondo questa scala, gli elementi più ricchi di antiossidanti sono:

Succo di uva nera 1 bicchiere = 5216 unità

Mirtilli 1 tazza = 3480 unità

Cavolo verde cotto 1 tazza = 2048 unità

Spinaci cotti 1 tazza = 2042 unità

Barbabietola cotta 1 tazza = 1782 unità

More 1 tazza = 1466 unità

Prugne nere 3 = 1454 unità

Cavolini di Bruxelles cotti 1 tazza = 1384 unità

Succo di pompelmo 1 bicchiere = 1274 unità

Pompelmo rosa 1 = 1188 unità

Fragole 1 tazza = 1170 unità

Succo di arancia 1 bicchiere = 1142 unità

Arancia 1 = 983 unità

Susina 1 = 626 unità

Patata arrosto 1 = 575 unità

Avocado 1 = 571 unità

Uva nera 1 grappolino = 569 unità

Peperone 1 = 529 unità

Kiwi 1 = 458 unità

Patata americana 1 = 433 unità

Fagiolini cotti 1 tazza = 404 unità

Cavolfiore cotto 1 tazza = 400 unità

Uvetta nera 1 cucchiaino = 396 unità

Cipolla 1 = 360 unità

Uva bianca 1 grappolo = 357 unità

Melanzana 1 = 326 unità

Mela 1 = 301 unità

Pesca 1 = 248 unità

Banana 1 = 223 unità

Pera 1 = 222 unità

Melone 3 fette = 197 unità

Spinaci crudi 1 piatto = 182 unità

Albicocche 3 = 172 unità

Pomodori 1 = 116 unità

Cetrioli 1 = 36 unità

Fonte: USDA – United States Department of Agriculture – Food and Nutrition Information Center