



آنتی اکسیدان آب مرکبات 10 برابر بیشتر از حد تصور

مطالعات محققان دانشگاه گراندای اسپانیا نشان می دهد که آنتی اکسیدان موجود در آب مرکبات، 10 برابر میزانی است که تا امروز تصور می شد.

مطالعات محققان دانشگاه گراندای اسپانیا نشان می دهد که آنتی اکسیدان موجود در آب مرکبات، 10 برابر میزانی است که تا امروز تصور می شد.

به گزارش ایرنا از رویترز، تاکنون ارزش مواد غذایی بر اساس خاصیت آنتی اکسیدان آنها، با تحریک هضم غذا در دستگاه گوارش و اندازه گیری فعالیت آنتی اکسیدانی بخش مایع در روده کوچک برآورد می شد.

محققان به تازگی روشی به نام پاسخ آنتی اکسیدانی جهانی (GAR) توسعه داده اند که در آن فعالیت آنتی اکسیدانی بخش جامد روده بزرگ اندازه گیری می شود. بر اساس این روش، خاصیت آنتی اکسیدانی آب مرکبات (پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش و گریپ فروت) 10 برابر میزانی است که تا به حال تصور می شد.

محققان پس از این مطالعه توصیه کرده اند که در ترتیب جداول بهداشت حرفه ای ظرفیت آنتی اکسیدان مواد غذایی تجدید نظر شود.

*** در مورد آنتی اکسیدان ها بیشتر بدانید

آنتی اکسیدان به ترکیباتی گفته می شود که از سلول در مقابل صدمات جلوگیری کند. این ترکیبات می توانند طبیعی یا مصنوعی باشند.

آنتی اکسیدان های اصلی عبارتند از :

-لوتئین : این گروه آنتی اکسیدان در انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم و برگ کلم)، انواع میوه ها، سبزیجات نشاسته ای (ذرت، نخود فرنگی) تخم مرغ و سبزیجات برگ دار وجود دارد.

-سلنیوم : یک ماده معدنی موجود در غذاهای گیاهی، تخم مرغ، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و ماهی است.

-کاروتنوئیدها : رنگدانه هایی است که باعث رنگ زرد و نارنجی میوه هایی از قبیل هویج، خربزه و سیب زمینی می شود.

-لیکوپن : یک ماده شیمیایی موجود در میوه و سبزیجات قرمز از جمله گوجه فرنگی و هندوانه است.

-ویتامین A : در هویج، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار تیره رنگ و زردآلو به وفور وجود دارد.

-ویتامین C : در مرکبات، سیب زمینی، آناناس، کلم بروکلی، اسفناج و انواع توت وجود دارد.

-ویتامین E : آجیل، کره بادام زمینی، جوانه گندم، اسفناج، سویا، ماهی، آوکادو و روغن گیاهی حاوی این ویتامین هستند.

نتایج این تحقیق در نشریه Food Chemistry منتشر شده است.