
Subject: antioxdative STudie zu Nahrungsmitteln
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 14 Oct 2006 10:31:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier habe jetzt endlich ne richtige Quelle gefunden, für den sogenannten ORAC-Index, den ich letztens gepostet habe.
http://scholar.google.de/url?sa=U&q=http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/JAFC_52_4026-4037.pdf

Interessant finde ich vor allem, dass hier Cranberrys sehr gut abschneiden.
Wird ja von einigen auf diversen Seiten behauptet, aber hier ist wirklich mal ne Grundlage.

Stimmt übrigens auch mit den Ergebnissen von der Studie hier überein, von welcher ich allerdings nur den Abstract eingesehen habe:
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=12452674&am;itool=iconabstr&query_hl=5&itool=pubmed_docsum

IN der Studie wird gleich auch noch ausgeführt, dass unterschiedliche Messmethoden bestehen. Wie TRAP, FRAP, ORAX, TEAC. Daher kommen dann auch bei unterschiedlichen Studien teils unterschiedliche Ergbnisse heraus. hier wird der ORAC gemessen.
Es wird darauf hingewiesen, dass hier der Polyphenolgehalt invitro gemessen wird, und nicht die antioxidative Fähigkeit invivo.

Also, wenn das Thema interessiert, für den ist sehr interessant sich die einzelnen Werte mal anzuschauen.
Achtet vielleicht auch gerade mal auf TAC Wert. Das ist ne Zusammensetzung aus H-ORAC (wasserlöslich) und L-ORAC (fettlöslich)

Subject: Re: antioxdative STudie zu Nahrungsmitteln
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 17 Oct 2006 01:33:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was sind Cranberrys?
Ich kann der Studie nicht ganz folgen...
Überall ist zu lesen, dass Trockenpflaumen den höchsten ORAC-Wert haben mit knapp 6.000!
Äpfel kommen gerade mal auf 400-600.
