

Tabella degli alimenti con le maggiori proprietà anti invecchiamento

Gli alimenti sono stati divisi in 3 gruppi sulla base del loro potere antiossidante. La seguente classificazione segue uno studio del 1999 realizzata negli Stati Uniti dallo Human Nutrition Research Center on Aging presso la Tufts University a Boston.

La ricerca ha stabilito un punteggio anti invecchiamento prendendo in considerazione la "Oxygen Radical Absorbance Capacity", sigla ORAC.

Maggiore è il potere anti ossidante dell'alimento, più alto è il punteggio ORAC assegnato.

Secondo questo studio occorre:

- mangiare ogni giorno nove porzioni di cibi diversi, scelti fra quelli indicati (almeno 3 per gruppo). Ciò permette di totalizzare più di 5000 punti. Questo sarebbe infatti l'obiettivo giornaliero per fare il pieno di sostanze anti invecchiamento.
- cercare di cuocere poco la verdura. Sarebbe meglio cuocerla a vapore, poichè la cottura distrugge una quota degli antiossidanti contenuta negli alimenti.
- suddividere le tre porzioni nei tre pasti principali: colazione, pranzo e cena.
- una porzione di verdura o frutta può essere consumata durante la mattina e/o a metà pomeriggio

1° GRUPPO: alimenti che apportano in media 200 unità ORAC per porzione:

albicocche 3:	172 unità
melone 3 fette:	197 unità
cavolfiore cotto una tazza:	400 unità
pera 1:	222 unità
pesca 1:	248 unità
banana 1:	223 unità
mela1:	301 unità
melanzana 1:	326 unità
cetrioli 1:	36 unità
pomodori 1:	116 unità
spinaci crudi 1 piatto:	82 unità
fagiolini cotti 1 tazza:	404 unità

2° GRUPPO: alimenti che apportano in media 500 unità per porzione

pompelmo rosa 1:	1188 unità
avocado 1:	571 unità
kiwi 1:	458 unità
uvetta nera 1 cucchiaio:	396 unità
cipolla 1:	360 unità
cavoli di Bruxelles cotti 1 tazza:	1384 unità
patata americana 1:	433 unità
peperone 1:	529 unità
susina 1:	626 unità
succo di arancia 1 bicchiere:	1142 unità
patata arrosto 1:	575 unità
succo di pompelmo 1 bicchiere:	1274 unità
uva nera 1 grappolino:	569 unità
uva bianca 1 grappolino:	357 unità

3° GRUPPO: gli alimenti più ricchi di antiossidanti. Apportano in media 1200 unità per porzione

fragole 1 tazza:	1170 unità
prugne nere 3:	1454 unità
arancia 1:	983 unità
mirtilli 1 tazza:	3480 unità
spinaci cotti 1 tazza:	2042 unità
succi di uva nera 1 bicchiere:	5216 unità
more 1 tazza:	1466 unità
barbabietola cotta 1 tazza:	1782 unità
cavolo verde cotto 1 tazza:	2048 unità