****

**Διατροφή & Αντιοξειδωτική Δράση - Η κλίμακα ORAC!**

Μαθαίνοντας πώς να χρησιμοποιείτε και να εφαρμόζετε τις πληροφορίες που περιέχονται στον πίνακα αξιολόγησης αντιοξειδωτικής δράσης ORAC, όπως αυτός που παρατίθεται στη συνέχεια, θα έχετε στη διάθεσή σας ένα ισχυρό εργαλείο για την επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης και για την προστασία του σώματός , αλλά και συνολικά του οργανισμού σας από τις εκφυλιστικές ασθένειες. Επί του παρόντος, συνιστάται μια διατροφή από φρούτα και λαχανικά που θα σας επιτρέπει να καταναλώνετε μεταξύ 3.000 έως 5.000 μονάδες ORAC ημερησίως. Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα βέλτιστο επίπεδο αντιοξειδωτικής προστασίας από τη καθημερινή επίθεση των ελεύθερων ριζών οξυγόνου & μετάλλων.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Φρούτα** | **ΜονάδεςORAC**  |  | **Λαχανικά** | **ΜονάδεςORAC**  |
| Açai Berry Acai Berry | 18,500 |  | Κινέζικο  Λάχανο | 1,770 |
| Prunes Ξερά δαμάσκηνα | 5,770 |  | Σπανάκι φρέσκο | 1,260 |
| Σταφίδες | 2,830 |  | Λαχανάκια Βρυξελλών | 980 |
| Blueberries μούρα | 2,400 |  | Alfalfa | 930 |
| Blackberries μουρα | 2,036 |  | Σπανάκι, στον ατμό | 909 |
| Cranberries μούρα | 1,750 |  | Μπρόκολο | 890 |
| Φράουλες | 1,540 |  | Τεύτλα | 841 |
| Ρόδια | 1,245 |  | Κόκκινη πιπεριά | 713 |
| (Raspberries) Σμέουρα | 1,220 |  | Κρεμμύδι | 450 |
| Δαμάσκηνα | 949 |  | Καλαμπόκι | 400 |
| Πορτοκάλια | 750 |  | Μελιτζάνα | 390 |
| Κόκκινα σταφύλια | 739 |  | Κουνουπίδι | 377 |
| Κεράσια | 670 |  | Αρακάς κατεψυγμένος | 364 |
| Ακτινίδια | 602 |  | Λευκές Πατάτες | 313 |
| Λευκά σταφύλια | 442 |  | Γλυκοπατάτες | 301 |
| Πεπόνι | 252 |  | Καρότα | 207 |
| Μπανάνα | 221 |  | Φασόλια  φρέσκα | 201 |
| Μήλο | 218 |  | Ντομάτες | 189 |
| Βερίκοκα | 164 |  | Κολοκύθι | 176 |
| Ροδάκινο | 158 |  | Κίτρινη κολοκύθα | 150 |

***Αντιοξειδωτική αξία σε Μονάδες ORAC ανά 100 γραμμάρια***

Επειδή η ποιότητα των προϊόντων και οι συνθήκες καλλιέργειας μπορεί να ποικίλλουν, πιθανώς να βρείτε βαθμολογίες κλίμακας ORAC που μπορεί να διαφέρουν από τον παραπάνω πίνακα. Χρησιμοποιείστε αυτόν τον πίνακα **ORAC** επειδή είναι εύκολο να διαβαστεί και να αποσαφηνίσει τέσσερα σημαντικά κλειδιά που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε πώς η κατανόηση, από μέρους σας της αντιοξειδωτικής διαβάθμισης των φρούτων και των λαχανικών μπορεί να προστατεύσει το σώμα σας, και γενικά τον οργανισμό σας από την γήρανση και από σοβαρές οξειδωτικές & εκφυλιστικές ασθένειες..

**Πρώτον, τα φρούτα έχουν συνήθως υψηλότερη αξία στην κλίμακα ORAC από τα λαχανικά, σε αναλογία 2:1.**

**Δεύτερον, το**μούρο Acai της Βραζιλίας**έχει αποδειχθεί ως το Νο1 τρόφιμο στην κλίμακα ORAC.** Όπως μπορείτε να δείτε από την τιμή του στην κλίμακα ORAC, είναι 3 φορές υψηλότερη από τον πλησιέστερο φρούτα (δαμάσκηνο) και 10 φορές υψηλότερη από το πλησιέστερο στην κλίμακα λαχανικό (λάχανο). Αυτό σημαίνει ότι μια μικρή ποσότητα συμπυκνωμένου acai θα βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών.

**Τρίτον, σε γενικές γραμμές όσο πιο σκούρο το χρώμα  των φρούτων ή των λαχανικών,**τόσο υψηλότερη η θέση του στην κλίμακα ORAC!

**Τέταρτον, αυξάνοντας την κατανάλωση των υψηλής αντιοξειδωτικής αξίας φρούτα και λαχανικά (βάσει της κλίμακας ORAC) θα σας καταστεί δυνατόν να μειώσετε τον αριθμό των μερίδων που θα χρειαστείτε** για να προστατευθείτε από τη βλάβη που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Παραδείγματος χάριν, εάν θελήσετε να λάβετε 3000 μονάδες ORAC , θα πρέπει να καταναλώσετε 14 μήλα έναντι λίγο πάνω από μισά φλιτζάνι βατόμουρα ή 1 φλιτζάνι φράουλες!!!

Με την εκμάθηση του πώς να χρησιμοποιήσει αυτόν τον πίνακα, μπορείτε να μειώσετε αποτελεσματικά τον αριθμό των μερίδων φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Μπορείτε επίσης να αυξήσετε σημαντικά τον αριθμό των αντιοξειδωτικών ώστε να παρέχετε μεγαλύτερη προστασία από τις βλάβες που, εν δυνάμει, προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες.  Θεωρείται από πολλούς ως μία από τις κύριες αιτίες της γήρανσης των ανθρώπων αλλά και των οξειδωτικών-εκφυλιστικών ασθενειών.

Το σύνθημα λοιπόν είναι «**Βάλτε τη διατροφή ORAC στο τραπέζι …και στη ζωή σας**».