

Contenido de compuestos redox-activa (es decir, antioxidantes) en los alimentos consumidos en los Estados Unidos.

BL Halvorsen; Carlsen MH; KM Phillips; SK Bohn; K Holte, GR Jacobs; Blomhoff R Departamento de Nutrición, Instituto de Ciencias Médicas Básicas, Universidad de Oslo, Oslo, Noruega.

Fuente: [Am J Clin Nutr](#), 84 (1) :95-135, julio 2006

Resumen: ANTECEDENTES: Los suplementos que contienen ácido ascórbico, el alfa-tocoferol, o beta-caroteno no protegen contra las enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo en la mayoría de los ensayos de intervención aleatorizados. Sugerimos que otros fitoquímicos redox-activa pueden ser más eficaces y que una combinación de diferentes principios activos redox (por ejemplo, los antioxidantes o reductores) puede ser necesaria para una adecuada protección contra el daño oxidativo. OBJETIVO: El objetivo fue generar una tabla de alimentos clasificados con valores de contenido total de compuestos redox-activa para poner a prueba esta hipótesis alternativa antioxidante. DISEÑO: Un ensayo que mide la concentración total de compuestos redox-activa por encima de un potencial de corte cierta reducción se utilizó para analizar 1.113 muestras de alimentos obtenidos del Departamento de Agricultura de EE.UU. Nacional de Alimentación y Programa de Análisis de nutrientes. RESULTADOS: Las grandes variaciones en el contenido de antioxidantes se observaron en diferentes alimentos y categorías de alimentos. Los grupos de alimentos las especias y hierbas, frutos secos y semillas, bayas y frutas y verduras todos los que figuran los alimentos con contenido antioxidante muy alta. La mayoría de las categorías de alimentos también contenía productos casi desprovisto de antioxidantes. De los 50 productos alimenticios más altos en las concentraciones de antioxidantes, 13 especies, ocho fueron en la categoría de frutas y hortalizas, 5 fueron las bayas, 5 fueron a base de chocolate, cinco fueron los cereales de desayuno, y 4 fueron las nueces o semillas. Sobre la base de los típicos tamaños de las porciones, moras, nueces, fresas, alcachofas, arándanos, café recién hecho, las frambuesas, las nueces, arándanos, clavo de olor molido, jugo de uva, sin azúcar y chocolate para hornear se encontraban en la parte superior de la lista ordenada. CONCLUSIÓN: En esta tabla se clasifican los alimentos antioxidantes proporciona una herramienta útil para las investigaciones sobre el posible beneficio para la salud de los antioxidantes en la dieta.