

ANTIOXIDANTIEN und FREIE RADIKALE – die schützende Maßeinheit ORAC

Alle Welt spricht von Antioxidantien und freien Radikalen – damit auch vom sogenannten ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorption Capacity = Fähigkeit zum Abfangen von Sauerstoffradikalen). Aber was genau ist der ORAC-Wert und was bedeutet er im Bezug auf unsere Lebensmittel?

In den letzten Jahrzehnten wurde oxidativer Stress (Belastung durch Freie Radikale) als ein Faktor für die Entwicklung einer Reihe von chronischen Erkrankungen erkannt. Schnell kamen Antioxidantien, die in der Lage sind, Sauerstoffradikale zu neutralisieren oder zu löschen, in den Fokus der Forschung. Im Zuge der Untersuchungen entstand der Bedarf für eine Technik, die in der Lage ist, die antioxidative Kapazität eines Lebensmittels zu messen. So entstand der ursprüngliche ORAC. Die Brunswick Laboratories wurden zum weltweit einzigen Labor, das einen solchen standardisierten ORAC-Test machen kann, dank dem der ORAC-Wert unterschiedlichster Produkte vergleichbar wird. Seit seiner Gründung erfreut sich der ORAC-Test in der Nahrungs- und Nahrungsergänzungsindustrie einer großen Beliebtheit.

Kürzlich hat Dr. Ronald Prior, ehemaliger USDA-Wissenschaftler (United States Department of Agriculture) und Pionier der antioxidativen Forschung, in einem Artikel die Verbindung zwischen Antioxidantien, oxidativem Stress und Gesundheit festgestellt.

Der Artikel präsentierte einen Überblick über mehrere Studien, die zeigen, dass der Verzehr von antioxidantien-reichem Obst und Gemüse zu einer Erhöhung der antioxidativen Kapazität im Körper führt. Inkludiert waren mehrere Studien, die einen Zusammenhang zwischen erhöhter Aufnahme von Antioxidantien durch Lebensmittel und reduziertem Risiko für einige weitverbreitete Krankheiten zeigten.

Basierend auf früheren Studienergebnissen schätzten die Autoren die durchschnittliche orale Aufnahme von ORAC für eine Person, die 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag isst, auf 4360 ORAC-Einheiten und 8600 ORAC-Einheiten für diejenigen, die 10 Portionen Obst und Gemüse konsumieren. Schließlich hielten sie fest, dass für ein geringeres Risiko für diverse

Krankheiten ORAC-Einnahmen von mindestens 12.000 Einheiten oder mehr benötigt werden. Das bedeutet, dass eine Person etwa 7 bis 10 Portionen Obst und Gemüse konsumieren müsste, um auf den notwendigen ORAC-Wert zu kommen.

1-Portion VABO-N ESSENTIALS hat übrigens einen ORAC-Wert (6.0) von 43.000 (Portion = 33ml) und FIERCE einen Wert von 48.000 pro Portion (250ml).

Mehr zu den unterschiedlichen ORAC-Werten und ihrer Bedeutung findest du hier:

http://www.brunswicklabs.com/blog/from-orac-to-orac-6.0-orac-has-come-a-long-way-historical-overview-and-current-impact?utm_source=Brunswick+Labs&utm_campaign=76ad546d81-Newsletter+24Oct16+BL2819+W1&utm_medium=email&utm_term=0_c180c107b0-76ad546d81-223745021