

抗氧化元素 種類多

名列前茅的高抗氧化指數食物，例如肉桂粉、紅腰豆、莓類等，能有如此神奇的抗氧化效果，全因箇中多種抗氧化元素。余思行解釋，抗氧化元素其實多達四千種類，此類食物不但包括一般人較為熟悉的維他命A、C及E、黃酮素、花青素等，還包含未被分辨出來的元素。

「這些高抗氧化指數食物，其功效可能不只來自單一的抗氧化元素，而是多種元素結合的效果。」余思行說。



▲蘋果是高抗氧化食物，多吃有益。

人類成效 待證明

食物的抗氧化指數已破解，是否意味著我們可以靠進食指數高的食物，來對抗自由基，延緩衰老命運？

余思行解釋，從生活習慣或飲食中去減慢自由基對人體氧化速度，意圖達到抗衰老目的，目前只是一個「科學假設」，而且相關正面研究亦多於動物身上找到。因此USDA強調，目前抗氧化指數可以作為一個參考，直至從人類身上顯示同樣功效時，才能作出「多進食抗氧化指數高的食物，能提升身體抗氧化能力」的明確聲明。

但營養師余思行說，此類食物都是些營養豐富的蔬果，多食絕對對身體有正面影響，身體變得健康，就自然少病痛，人亦顯得精神健壯。☺

科學量度 抗氧化

一直以來，食物有其抗氧化能力只流於學說，近年終於被科學化地計算出來。

二〇〇七年，美國農業協會（USDA）刊出二百七十七種日常食物的「抗氧化指數（ORAC）」，當中包括水果、蔬菜、果仁等。

余思行解釋，研究人員於實驗室中利用會發出自由基的熱能，去破壞試管中螢光劑，螢光劑變暗的速度代表氧化速度。然後把測試的食物放入螢光劑中，量度螢光劑轉暗速度，愈慢轉暗即此食物抗氧化愈高，由此而計算出「抗氧化指數」。



▲科學化地計算出食物的抗氧化指數，能幫助我們挑選食物。

血抗氧 強記憶 護血管

富含抗氧化元素的食物，到底對身體有何正面幫助？

余思行指出，一項針對女士研究中，要她們於不同時間，分別進食菠菜、紅酒、士多啤梨或1250毫克維他命C，發現菠菜是令血液中的抗氧化指數升得最多，高達25%，然後才到維他命C及士多啤梨，最後才是紅酒。

另一研究，要測試者的蔬果進食量比平時多一倍，即從食物中吸收到的抗氧化元素多出一倍，發現他們血液中的抗氧化指數提升13至15%。

有動物研究，讓兩組老鼠同樣吸入大量純氧，使腦部血管因氧化而薄弱，繼而肺部出現積水，其中一組則事前服食藍莓精華，結果發現有服食高抗氧化指數的藍莓精華的，其肺積水情況大減。

「可見高抗氧化指數食物，的確有保護腦細胞及微絲血管免受氧化的作用，並且還有減低長期記憶的損耗，增加學習能力效果。」余思行說。

▲進食菠菜後，血液中的抗氧化指數大升25%。



最強

抗氧化食物

眼角皺紋、兩鬢斑白、肌膚乾燥、體力衰退，全都是衰老徵象，而原兇就是具有強烈氧化作用，專破壞人體細胞、血管的自由基（Free radical）。營養師余思行表示，能阻礙自由基於人體內肆虐，就能延緩老化，方法不在昂貴的護膚品或補品上，從日常飲食着手更具效用亦合乎經濟原則！



營養師 余思行

高抗氧化（ORAC）食物

第1位 肉桂粉 (Cinnamon) 份量：100克 抗氧化指數：267,536	第2位 小紅豆 (Small Red Bean) 份量：半杯 抗氧化指數：13,727	第3位 野生藍莓 (Wild blueberry) 份量：1杯 抗氧化指數：13,427	第4位 紅腰豆 (Red kidney bean) 份量：半杯 抗氧化指數：13,259	第5位 花腰豆 (Pinto bean) 份量：半杯 抗氧化指數：11,864
第6位 小紅莓 (Cranberry) 份量：1杯 抗氧化指數：8,983	第7位 黑莓 (Blackberry) 份量：1杯 抗氧化指數：7,701	第8位 西梅 (Prune) 份量：半杯 抗氧化指數：7,291	第9位 紅桑子 (Raspberry) 份量：1杯 抗氧化指數：6,058	第10位 士多啤梨 (Strawberry) 份量：1杯 抗氧化指數：5,938
第11位 蛇果 (Red Delicious apple) 份量：1個 抗氧化指數：5,900	第12位 青蘋果 (Granny Smith apple) 份量：1個 抗氧化指數：5,381	第13位 美洲薄殼胡桃 (Pecan) 份量：1安士 抗氧化指數：5,095	第14位 車厘子 (Cherry) 份量：1杯 抗氧化指數：4,873	第15位 黑布□ (Black plum) 份量：1個 抗氧化指數：4,844
第16位 馬鈴薯 (Russet potato) 份量：1個 抗氧化指數：4,649	第17位 黑豆 (Black bean) 份量：半杯 抗氧化指數：4,181	第18位 布□ (Plum) 份量：1個 抗氧化指數：4,118	第19位 小富士蘋果 (Gala apple) 份量：1個 抗氧化指數：3,903	第20位 芥蘭 (Kale) 份量：1杯 抗氧化指數：3,186
第21位 菠菜 (Spinach) 份量：1杯 抗氧化指數：2,268	第22位 小椰菜 (Brussels sprouts) 份量：1杯 抗氧化指數：1,764	第23位 西蘭花 (Broccoli) 份量：1杯 抗氧化指數：1,602	第24位 橙 (Orange) 份量：1個 抗氧化指數：1,057	第25位 紅燈籠椒 (Red pepper) 份量：1個 抗氧化指數：710

資料來自：美國農業協會 (USDA)

