

ORAC

解碼

我們都知道水果和蔬菜具抗氧化功效，對健康有益。要更深入了解這些食物所帶來的好處，我們要先知道ORAC代表甚麼。Oxygen Radical Absorbance Capacity (簡稱為ORAC) 是量度一種食物的氧自由基吸收能力。當食物的ORAC值愈高，代表這種食物愈能幫助清除體內自由基。看看以下這些高ORAC值的食物，以及這些超級食物提供的健康好處。

34,000+

ORAC值

黑胡椒

促進身體正常能量製造



14,500+

ORAC值

接骨木果

提升免疫系統



9,000+

ORAC值

野莓

可有助維持

健康膽固醇



7,900+

ORAC值

黑加侖子

含豐富維他命和礦物質



5,000+

ORAC值

覆盆子

促進心血管健康



4,500+

ORAC值

藍莓

促進細胞健康

ORAC值資料來源：美國農業部(USDA)資料庫，2010年5月