

CÁC LOẠI THỰC PHẨM CHỨA NHIỀU CHẤT CHỐNG OXY HÓA HƠN CHÚNG TA NGHĨ?

Theo nghiên cứu mới vừa được công bố trên tạp chí Food Industry, những phương pháp đang được sử dụng để xác định hoạt động chống oxy hóa chỉ mới nói lên được một phần sự thật. Do đó, lợi ích của một số thực phẩm như nước cam có thể quan trọng hơn chúng ta tưởng.

Theo nghiên cứu mới vừa được công bố trên tạp chí Food Industry, những phương pháp đang được sử dụng để xác định hoạt động chống oxy hóa chỉ mới nói lên được một phần sự thật. Do đó, lợi ích của một số thực phẩm như nước cam có thể quan trọng hơn chúng ta tưởng.

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Granada đã phát triển một phương pháp mang tên phản ứng chống oxy hóa toàn cầu (GAR) và khẳng định phương pháp này có thể phân tích kỹ lưỡng hơn, bởi nó đánh giá thực phẩm một cách toàn bộ.

Ảnh: ctvnews.ca

Các nhà nghiên cứu cho rằng phương pháp đang được sử dụng để xác định giá trị chất oxy hóa chỉ có thể tính toán được lượng chất được hấp thụ bởi ruột non, được gọi là phần chất lỏng.

"Vấn đề nằm ở chỗ các hoạt động chống oxy hóa ở phần rắn (chất xơ) không được đo đạc, vì có giả định rằng phần này không có lợi", tác giả nghiên cứu José Ángel Rufián-Henares cho biết.

"Tuy nhiên, phần chất không hòa tan này vẫn tới ruột già và hệ vi sinh vật đường ruột cũng có thể lên men nó và trích xuất nhiều chất chống oxy hóa hơn nữa. Phương pháp mới của chúng tôi có thể tính toán được lượng này".

Sử dụng phương pháp GAR mô phỏng quá trình tiêu hóa ở ruột già trong ống nghiệm đối với các loại quả cam, quýt, chanh và bưởi, cả thương mại lẫn tự nhiên, nhóm nghiên cứu đã phát hiện rằng 70% hoạt động chống oxy hóa diễn ra với phần thức ăn rắn. Điều này đồng nghĩa với việc các con số được xác định trước đây có thể thấp hơn nhiều so với thực tế.

"Trung bình, các hoạt động chống oxy hóa cao hơn 10 lần so với những gì chúng ta thường nghĩ, và không chỉ trong nước trái cây mà còn trong bất kỳ loại thực phẩm nào khác được phân tích bằng phương pháp này", Rufián-Henares cho biết.