

Société ÉducoSanté

Formation continue

Les aliments les plus riches en antioxydants

Nous devrions consommer chaque jour de bonnes quantités d'aliments riches en antioxydants. Ce sont principalement les fruits et les légumes qui nous fournissent ces aliments. Voici une liste des 20 meilleurs végétaux qui renferment ces antioxydants. Ils sont donnés ici en unités ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), une norme qui mesure leur capacité de neutralisation des radicaux libres.

Les chiffres entre parenthèses illustrent leurs unités ORAC par 100 grammes (3.5 onces) d'aliment. Idéalement, dans une journée, on devrait consommer au moins 5,000 unités ORAC.

Bleuet.....	(2400)
Mûre.	(2036)
Chou frisé	(1770)
Fraise.....	(1540)
Épinard	(1260)
Framboise	(1220)
Chou de Bruxelles.....	(980)
Prune.....	(949)
Luzerne.....	(930)
Brocoli.....	(890)
Betterave.....	(840)
Orange.....	(750)
Raisin rouge.....	(739)
Poivron rouge.....	(710)
Cerise.....	(670)
Kiwi.....	(602)
Pamplemousse rose.....	(483)
Oignon.....	(450)
Maïs.....	(400)
Aubergine.....	(390)