

ORAC 8

Keineswegs exotisch:

Acai Beeren enthalten mehr Antioxidantien als jede andere Frucht auf der Welt.

Und damit besitzen diese kleinen Palmenbeeren (die man übrigens "Assai" ausspricht) den höchsten ORAC - Wert der Welt. Davon hat die Gesundheit und die Funktionsfähigkeit der Zellen des menschlichen Körpers eine ganze Menge.

Antioxidantien sind die "Reinigungstruppe" für den Körper, wenn es um die gefürchteten "Freien Radikalen" geht. Die entstehen, wenn Sauerstoffverbindungen der molekularen Zellstrukturen nicht stattfinden und aggressive Sauerstoffatome ungebunden andere Zellen angreifen. Schlechte Haut ist die kleinste Folge - schlimmer sind Zuckerkrankheiten bis Krebs.

Antioxidantien unterstützen die Zellen in der kraftvollen Abwehr der "Freien Radikalen". Die "Reinigungstruppe" findet sich vor allem in dunkelroten Beeren. Unangefochtener Weltmeister ist hier die Acai-Beere. "Die Naturvölker aus dem Amazonasgebiet kennen die Acai-Pflanze seit Jahrhunderten als Pflanze, deren Vitalstoffe helfen, die antioxidative Abwehr zu unterstützen", schreibt eine angesehene Fachzeitung. Der Grund: die purpurschwarze Beere enthält einen hohen Anteil natürlicher Antioxidantien, weil ihr Polyphenolgehalt bei sagenhaften 137 mg pro 100 g liegt.

Die Beere an sich ist bereits Genuss pur - ihr Geschmack erinnert an Schokolade.

Der ORAC - Wert macht sie unverzichtbar: denn dieser Wert - "Oxygen Radical Absorption Capacity" die Abkürzung verrät es - sorgt dafür, dass die Zellen eine hohe Fähigkeit erhalten, die "Freien Radikalen" zu neutralisieren.

5000 ORAC ist die Maßeinheit, auf die sich die Wissenschaftler geeinigt haben: die Tagesdosis ist zu erreichen, um den Bedarf eines Menschen an Antioxidantien zu erreichen.

Mit den kleinen Beeren vom fernen Amazonas ist das kein Problem. In Fitness-Centern, Sportclubs und Saftbars, in Drinks und Speisen finden sich die Wunderbeeren, die auch Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden anfeuern. Schon ein einziger Teelöffel des Fruchtmarks enthält die Vitalstoffe von zwei großen Äpfeln oder fünf Bananen. Das ist schnell zu verstehen, wenn man weiß, dass die Acai Beeren aus dem nährstoffreichsten Gebiet der Welt stammen und - begünstigt von extremen Sonnenbestrahlungen - zu wahren Giganten der Vitalstoffe heranreifen.

Statt "quadratisch, praktisch, gut" also klein, rund, dunkelrot - das schokoladige Kraftpaket aus dem Amazonas empfiehlt sich als "Bodyguard" für Ihre Zellen.

Total ORAC (µmol TE/100g)	
Acai Pulver 1	39.127
Aroniabeeren (getrocknet) 2	22.824
Mangostansaft 3	17.000
Granatapfel, roh 4	10.500

1 Bio Amazon, 2 Seeberger, 3 Wikipedia ORAC-Liste 4 www.wolfberryjuice.com, aus Top antioxidants foods, discovery of the ultimate superfood, essential science publishing, July 2005

Für weitere Informationen:

Susanne Erb-Weber
 ORAC-Info-Portal
 Otto-Hahn-Str. 6
 72555 Metzingen
 Tel.: 07123/963824
 Fax: 07123/969705
 Email: Susanne.Erb-Weber@orac-info-portal.de
www.orac-info-portal.de

Abdruck honorarfrei
 Belegexemplar erbeten