

標 題 : Evaluation of nutritional profile and total antioxidant capacity of the Mediterranean diet of southern Spain
スペイン南部の地中海食事の栄養的側面および全体の抗酸化能力の評価

著 者 : C. M. González, et al. (スペイン ムルシア大学 獣医学部
食品技術、栄養・食品科学科)

掲 載 誌 : Food Sci. Nutr. 2019 Oct 28; 7(12): 3853–3862

要 旨 :

この研究の目的は、スペイン南部の典型的な料理から構成される地中海食事の抗酸化能力を判定することを目的とした。

以下の理由で、ムルシアの典型的な料理による5日間の食事を作成した。

その食事の抗酸化能力を ORAC_{HF}、FRAP、および DPPH 法を用いて測定し、この食事の総フェノール化合物含量をフォリンーチオカルトで推計した。

1日当りで抗酸化能力の約50%およびフェノール化合物の29%がサンプル14(ハム付きのアーティチョーク)から由来したが、サンプル16(gypsy pot)からはそれぞれ1%および4%しか由来しなかった。

食事の総抗酸化能力を ORAC_{HF} 法によって 9,506.33 ET/100g/人/日と推計し、総フェノール摂取を 1,839.05 mg GAE/人/日と推計した。

提案した食事が人々の栄養状態の改善について優れた戦略と考えられるのは、その高い抗酸化能力活性およびフェノール化合物含量のためである。

©(著作権) 2019年 筆者ら。Food Science & Nutrition 誌は Wiley Periodicals 社が発行した。

キーワード : 地中海食事、抗酸化能力、健康的な食品、天然抗酸化物
