

BIBA

Comment choisir les meilleurs aliments antioxydants

Par [Eléonore du Châtelet](#) Le 13 septembre 2015 à 11h39 - Mis à jour le 14 septembre 2015 à 09h56

Tous les aliments ne se valent pas, pour choisir les meilleurs, on regarde leur "indice ORAC".



© D.R

Les antioxydants, on le sait, sont nos potes : ils aident les cellules de l'organisme à se protéger des agressions extérieures comme les microbes, la pollution etc., mais aussi des agresseurs

internes, comme les radicaux libres, produits par le corps et responsables du vieillissement et de la dégradation des cellules.

Ainsi, plus on mange d'aliments antioxydants, c'est-à-dire composés d'oligoéléments, de vitamines, de peptides, de coenzyme Q10 etc., plus on se protège, et plus on retarde le déclin lié à l'âge. Mais comment les choisir ?

Pour mesurer la valeur antioxydante d'un aliment, on prend le réflexe et on regarde son indice ORAC (capacité d'absorption des radicaux libres) : plus il est élevé, plus l'aliment est antioxydant. Quelques exemples : l'ORAC du concombre est de 50, celui de la laitue 100, la banane et la carotte atteignent 200, l'oignon 400, l'orange 750, le brocoli 900, les myrtilles 2400, tandis que les pruneaux atteignent 5770 !, pointe le médecin Alexandra Dalu*, qui conseille de manger le plus diversifié possible.

On peut trouver une liste des [indices ORAC ici](#), et on se rappelle que plus il est foncé, plus un aliment contient d'antioxydants.

[Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien](#), Alexandra Dalu, Leducs Editions.

A lire : *[Antioxydants qui guérissent](#)*, Alessandra Mroor Buronzo, Editions de la Martinière

<http://www.bibamagazine.fr/style-de-vie/sante/comment-choisir-les-meilleurs-aliments-antioxydants-47892>