

ANTIOXIDANTES

El alto contenido de antioxidantes (medidos en forma de flavanoles, en mg/kg) del cacao frente a otros alimentos queda bien reflejado con cifras como las siguientes: cacao (460-610), guisantes (350-550), albaricoques (100-250), cerezas (50-220), melocotones (50-140), manzanas (20-120), té verde (100-800), té negro (60-500), vino rojo (80-300). En términos de capacidad ORAC (absorción de radicales libres), los valores son: cacao en bruto (28.000), bayas acai (18.500), chocolate negro (13.120), chocolate con leche (6.740), ciruelas (5.770), pomelos (3.307), uva (2,830), arándanos (2.400), zarzamoras (2.036), ajos (1.939), col rizada (1.770), fresas (1.540), espinacas (1.000), brócoli (890), naranjas (750), zanahoria (200), tomate (195), etc.