

ORÉGANO. Algunas hierbas y especias sazonadoras pueden tener más antioxidantes y poseer mayor potencial capacidad anticancerosa que muchas frutas o productos más populares como son las frutas cítricas o los ajos. En una Investigación publicada en el JOURNAL OF AGRICULTURAL AND FOOD CHEMISTRY estudiaron 27 hierbas culinarias y 12 medicinales, concluyendo que el orégano ocupa la mejor posición, por unidad de peso 42 veces más antioxidante que las manzanas, 12 veces que las naranjas y 4 veces que los arándanos. Su principal componente responsable del efecto es el ácido rosmarínico. Tras el orégano se sitúan el eneldo, tomillo, romero y menta.