

Di seguito viene riportato un elenco dei cibi ritenuti più ricchi di sostanze antiossidanti secondo la Scala ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) segnalata di recente dal prof. Umberto Veronesi nel libro "Il libro della salute" pubblicato nel 2012.

Gli alimenti sono riportati in ordine decrescente dall'alto verso il basso e da destra verso sinistra.

SUCCO DI UVA NERA	1 bicchiere = 5216 unità	PEPERONE	1 = 529 unità
MIRTILLI	1 tazza = 3480 unità	KIWI	1 = 458 unità
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza = 2048 unità	PATATA AMERICANA	1 = 433 unità
SPINACI COTTI	1 tazza = 2042 unità	FAGIOLINI COTTI	1 tazza = 404 unità
Principali cibi antiossidanti		CAVOLFIORE COTTO	1 tazza = 400 unità
BARBABIETOLA COTTA	1 tazza = 1782 unità	UVETTA NERA	1 cucchiaino = 396 unità
MORE	1 tazza = 1466 unità	CIPOLLA	1 = 360 unità
PRUGNE NERE	3 = 1454 unità	UVA BIANCA	1 grappolo = 357 unità
CAVOLI DI BRUXELLES COTTI	1 tazza = 1384 unità	MELANZANA	1 = 326 unità
SUCCO DI POMPELMO	1 bicchiere = 1274 unità	MELA	1 = 301 unità
POMPELMO ROSA	1 = 1188 unità	PESCA	1 = 248 unità
FRAGOLE	1 tazza = 1170 unità	BANANA	1 = 223 unità
SUCCO DI ARANCIA	1 bicchiere = 1142 unità	PERA	1 = 222 unità
ARANCIA	1 = 983 unità	MELONE	3 fette = 197 unità
SUSINA	1 = 626 unità	SPINACI CRUDI	1 piatto = 182 unità
PATATA ARROSTO	1 = 575 unità	ALBICOCHE	3 = 172 unità
AVOCADO	1 = 571 unità	POMODORI	1 = 116 unità
UVA NERA	1 grappolino = 569 unità		

