Ist gesundes Schokoladeneis am Horizont?

Bezug Sanguigni V, Manco M, Sorge R, Gnessi L, Francomano D. Natürliches antioxidatives Eis reduziert akut oxidativen Stress und verbessert die Gefäßfunktion und körperliche Leistungsfähigkeit bei gesunden Personen. Ernährung. 2017;33:225-233. Entwurf Dies war eine kontrollierte, einfach verblindete Crossover-Studie. Drei Tage vor Studienbeginn wurden alle Teilnehmer einem Belastungstest unterzogen. Sie wurden dann nach dem Zufallsprinzip einer Behandlungssequenz mit 100 g entweder einer experimentellen Eiscreme mit hohem Antioxidansgehalt oder einer Standard-Milchschokoladeneiscreme (Kontrolle) zugeteilt. Zwischen den beiden Phasen der Studie gab es eine einwöchige Auswaschung. Teilnehmer Vierzehn gesunde, nicht rauchende Freiwillige (7 Männer und 7 Frauen) im Alter von 20 bis 40 Jahren …

Bezug

Sanguigni V, Manco M, Sorge R, Gnessi L, Francomano D.

Natürliches antioxidatives Eis reduziert akut oxidativen Stress und verbessert die Gefäßfunktion und körperliche Leistungsfähigkeit bei gesunden Personen. *Ernährung*. 2017;33:225-233.

Entwurf

Dies war eine kontrollierte, einfach verblindete Crossover-Studie. Drei Tage vor Studienbeginn wurden alle Teilnehmer einem Belastungstest unterzogen. Sie wurden dann nach dem Zufallsprinzip einer Behandlungssequenz mit 100 g entweder einer experimentellen Eiscreme mit hohem Antioxidansgehalt oder einer Standard-Milchschokoladeneiscreme (Kontrolle) zugeteilt. Zwischen den beiden Phasen der Studie gab es eine einwöchige Auswaschung.

Teilnehmer

Vierzehn gesunde, nicht rauchende Freiwillige (7 Männer und 7 Frauen) im Alter von 20 bis 40 Jahren

Medikation und Dosierung studieren

Die Kontroll-Eiscreme bestand aus ungesüßter Milchschokoladen-Eiscreme. Die antioxidative Eiscreme wurde aus einer Kombination von Milchfeststoffen, gemahlenen Haselnüssen und Kakao mit hinzugefügtem Grüntee-Extrakt hergestellt. Beide Eiscremes waren relativ fettarm (etwa 9 %), aber die experimentelle Mischung enthielt weniger gesättigte Fettsäuren (1,4 % gegenüber 6 %). Das experimentelle Eis enthielt 1.817 mg/L Polyphenole, während das Kontrollprodukt weniger als 100 mg enthielt; die organoleptischen Eigenschaften der 2 Produkte waren ähnlich.

Zielparameter

Marker für oxidativen Stress über Plasmahydroperoxide (ROOHs) und $H_2Ö_2$Serum-Antioxidans-Status (Eisen reduziert die

antioxidative Kraft [FRAP]), die Bioverfügbarkeit von Stickstoffmonoxid (NO) und die Endothel-Tonometrie durch Endothel-flussvermittelte Vasodilatation (FMD) wurden im nüchternen Zustand zu Beginn (Zeitpunkt 0) und 2 Stunden nach der Einnahme des Antioxidans oder der Kontroll-Eiscremes bewertet. Der Belastungstest wurde vor der Randomisierung und 2 Stunden nach jedem Eiscreme-Mahlzeittest durchgeführt. In beiden Experimenten wurde die Eiscreme in 10 Minuten oder weniger gegessen.

Wichtige Erkenntnisse

Zwei Stunden nachdem die Teilnehmer das stark antioxidative Eis gegessen hatten, stiegen ihre Blutspiegel von Polyphenolen signifikant an (*P*

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki