

Popcorn i pełnoziarniste płatki śniadaniowe zawierają **tyle samo przeciwutleniaczy (polifenoli), co warzywa i owoce** – przekonują akademicy z University of Scranton w Pensylwanii.

Od dawna powtarzano, że produkty z mąki z pełnego przemiału są zdrowe, wszyscy jednak sądzili, że dzieje się tak dzięki włóknom. Ostatnio Amerykanie ponownie zajęli się tym zagadnieniem i uważają, że za cudownym efektem stoją raczej polifenole. *Byliśmy naprawdę zaskoczeni, kiedy stwierdziliśmy, jak dużo polifenoli jest w popcornie. Przypuszczam, że to dlatego, iż mamy do czynienia z czymś nieprzetworzonym. [Po uprażeniu] otrzymuje się wszystkie wspaniałe składniki kukurydzy w stanie nierozcieńczonym, w dodatku są one chronione przez skórkę* – opowiada chemik dr Joe Vinson. Badacz podkreśla, że kubek popcornu zawiera tyle samo polifenoli, co jabłko. Naukowiec zachwala też płatki śniadaniowe, m.in. przygotowane na modłę włoskiej granoli. *Gram pełnych ziaren odpowiada pod względem zawartości przeciwutleniaczy gramowi owoców i warzyw.*

Doktor Vinson uporządkował nawet płatki według stężenia antyutleniaczy. Najlepsze są te wyprodukowane z pszenicy, na kolejnych miejscach znalazły się zaś kukurydziane, owsiane i ryżowe. Najwięcej przeciwutleniaczy na porcję występuje w otrębach z rodzynekami. Akademicy przypuszczają, że dzieje się tak głównie za sprawą rodzynek. Wśród słonych przekąsek prym wiodzie pod tym względem popcorn.

Amerykanie oceniali ilość przeciwutleniaczy, wykorzystując hydrolizę alkaliczną.

Autor: **Anna Błońska**

Źródło: [Telegraph](#)