

Διδακτικές Δραστηριότητες

Πίνακας 1: Αποτελέσματα δειγμάτων

Μετάφραση από Ζαχαροπούλου Όλγα

Κοινή ονομασία	Scientific name	Κύρια συστατικά πιθανώς υπεύθυνα για την αντιοξειδωτική δράση	Χρονικό διάστημα (αντιοξειδωτική δράση) [s]
Νερό			27
Καρότο	<i>Daucus carota</i>	Χλωρογενικό οξύ, α και β καροτίνη	33
κουνουπίδι	<i>Brassica oleracea</i> <i>Botrytis</i>	Indole-3-carbinol, sulphoraphane, glucosinolates, βιταμίνη C, isothiocyanate	34
Ξύδι		Ανθοκυάνες	35
Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο	<i>Ελιά</i>	Υδροξυτυροσόλη, τυροσόλη, ελαιοευρωπαϊνή, καφεϊκό οξύ	36
Ντομάτες Pachino	<i>Στρώχον το λυκοπερσικόν, (Pachino IGP)</i>	<i>Τρανς-λυκοπένιο, phytofluene, phytoene, ζ-καροτένη, καφεϊκό και χλωρογενικό οξύ</i>	38
Μήλο	<i>Malus domestica</i>	Ανθοκυάνες, κερκετίνη και isorhamnetin glycosides και dihydrochalcones, κατεχίνες, phloridzin, χλωρογενικό οξύ, προανθοκυανιδίνες	39
Σκόρδο	<i>Allium sativum</i>	Υδατοδιαλυτές οργανικές ενώσεις θείου (<i>S-allylcysteine</i> και <i>S-allylmercaptocysteine</i>) Λιποδιαλυτές οργανικές ενώσεις θείου (diallyl polysulphides, ατζοένιο), φλαβονοειδή (κερκετίνη), ειδικότερα allixin και σελήνιο	39
Κρεμμύδι	<i>Allium cepa</i>	Κερκετίνη 4'-Ο-βήτα γλυκοζίτης Κερκετίνη 3,4'-Ο-βήτα-διγκλυκοζίτης	40
Μαρμελάδα σύκου	<i>Ficus carica</i>	Cyanidin-3-O-rhamnoglucoside ως κύρια ανθοκυανίνη, πολυφενόλες	42

Κοινή ονομασία	Scientific name	Κύρια συστατικά πιθανώς υπεύθυνα για την αντιοξειδωτική δράση	Χρονικό διάστημα (αντιοξειδωτική δράση) [s]
Ιαπωνικός δίοσπυρος	<i>Diospyros kaki</i>	Β-κρυπτοξανθίνη, ζεαξανθίνη, κατεχίνη, β-καροτίνη και ασκορβικό οξύ	45
Ακτινίδιο	<i>Actinidia chinensis</i>	Βιταμίνες C και E, ισοφλαβόνες, κατεχίνες και επικατεχίνες, σεροτονίνη	45
Πορτοκάλι	<i>Citrus sinensis</i>	Ανθοκυανίνες, γλυκοζίτες φλαβανόνης, αγλυκόνες φλαβόνη, γλυκοζίτες φλαβόνης	49
Λεμόνι	<i>Citrus limon</i>	Flavanone glycosides, flavone glycosides C-glycosylflavones	56
Ροζ γρκέιπφρουτ	<i>Citrus paradisi</i>	Βιταμίνη C, λυκοπένη, narigenine, flavanone glycosides, flavone aglycones, flavone glycosides	63
Κίτρο	<i>Citrus medica</i>	Flavanone glycosides, flavone aglycones, flavone glycosides, βιταμίνη C	71
Μέλι		Χρυσίνη, pinobanksin,	79
Φράουλα	<i>Arbutus unedo</i>	Κερκετίνη, ισοκερκετίνη, ερυθρίνη σε όλα τα δείγματα. Χλωρογενικό οξύ σε μερικά δείγματα.	140
Σοκολάτα		Γαλλικό οξύ, επικατεχίνη, κατεχίνη	147
Κόκκινο κρασί		Ρεσβερατρόλη, κερκετίνη, κατεχίνη, επικατεχίνη	538
Ρόδι	<i>Punica granatum</i>	Ασκορβικό οξύ, ανθοκυανίνες, κατεχίνες, ελαγικές τανίνες, γαλλικό και ελαγικό οξύ	574
Μαρμελάδα βατόμουρου	<i>Rubus ulmifolius</i>	Κυανιδίνες και ελαγικό οξύ	1006
Καφές εσπρέσο		μεθυλπυριδίνιουμ, μελανοϊδίνες, χλωρογενικά οξέα	6970

Δομή, η εικόνα δημοσιεύεται με την άδεια του Gianluca Farusi. Ντομάτες, η εικόνα δημοσιεύεται με την άδεια του www.clipart.com