

ポリフェノール

赤ワインやチョコレートの売り上げを伸ばしたポリフェノールブームは、記憶に新しいところですが。ブームの火付け役は、肉の消費率世界一で動物性油脂をたくさん使うフランスで、心臓病による死亡者が少ない事が注目されました。一緒にたしなむ赤ワインに含まれるポリフェノールの抗酸化作用が抑制効果の原因とされ、広まったようです。

このポリフェノールという名称は、ある一つの物質を示すのではなく、植物の色、苦味などの成分となる物質の総称です。

タンニン・カテキン・アントシアンをはじめとして、数千種類ものポリフェノールがあるとされています。春菊やブドウなどの色の強い野菜や果物に多く苦味があるのが特長。レンコンなど、切ると色が変わるものにも多く含まれています。

熱や酸に強く、調理しやすいことも特長です。同じ抗酸化作用のあるビタミン C やビタミン E と一緒に摂ると、相乗効果があります。