

berry radical™ fact sheet

ベリーラジカル™ ファクトシート



ベリーラジカルとは？

今日のファーストフード社会と栄養不足の地質のせいで、私達を健康に導くに十分な栄養の摂取が難しくなっています。ベリー・ラジカルは、健康な身体と長寿を手助けする画期的なオーガニック認定食品です。ベリー・ラジカルに含まれる成分は、体内でのフリーラジカル(活性酸素)ダメージの中和を促すことが証明されています。

ベリー・ラジカルを熱湯で溶き、ライスマルクや豆乳と混ぜておいしいドリンクをお楽しみ下さい。お好みで甘味を加えたり、お好みのスムージーに加えても美味しく召し上がって頂けます。牛乳はなるべく避けたほうがいいでしょう。リサーチによると牛乳の中のカゼインは血管への抗酸化効果を妨げる可能性があるとして示しています。



ベリーラジカル： 認定オーガニック 抗酸化スーパーフード

- 自然界で最も抗酸化力が高いといわれる10種類の抗酸化成分、スーパーフードを含む
- 認定オーガニック、抗酸化物の豊富な生のカカオ(チョコレート)、フルーツ、ベリー、海洋微細藻類 が健康な免疫機能と細胞を保護
- 自然界に存在する成分の中で最も抗酸化力が高く、広い範囲のスペクトルを配合： ヒドロキシチロゾール、ゼアキサンチン、アルファ&ベータカロチン、ルテイン、リコピン、アントシアニン、クリプトキサンチン、キサントフィル、エピカテキン、ゲルセチン、プニカラジン & エラグ、クロロゲン、ガリウム、フェルラ & コーヒー酸等、オーガニックのチョコレート、ベリー、フルーツ
- 有害なフリーラジカル(活性酸素)によるダメージを抑える
- 老化のプロセスを遅らせる可能性があると言われていた
- 健康な免疫システムをサポート

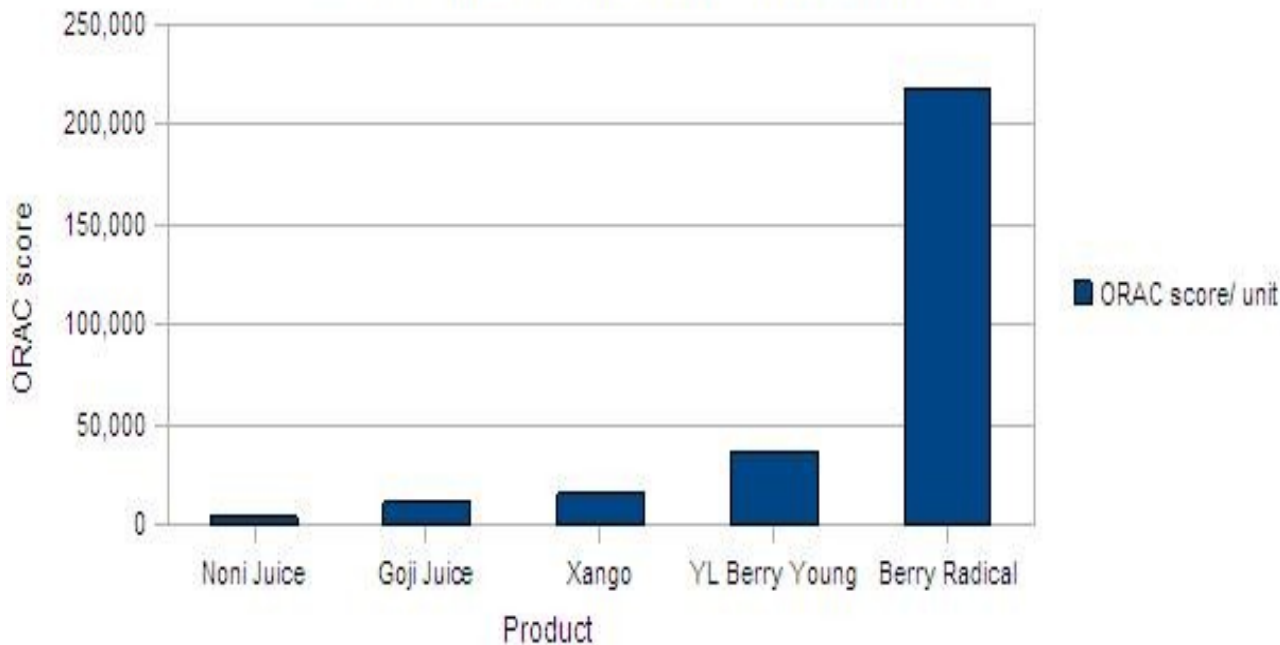
ベリーラジカル™ 研究所の結果

ベリーラジカルの効力、そしてそれがどのように作用するのかを調査するためにブラウンズウィック研究所に分析を依頼しました。ブラウンズウィック研究所は、代表的な医療研究機関、栄養補助食品会社、製薬会社、食品、化粧品業界で世界的に認められている研究機関です。抗酸化剤と酸化ストレスに関するリサーチと分析では世界の先駆者と言えます。

ベリーラジカル VS その他の抗酸化物質

市場に出回っている他社の酸化防止を目的とする健康補助食品とベリーラジカルのどちらが抗酸化作用が強いかを比べてみました。検査結果は下記のグラフの通りです。

抗酸化製品のORAC(酸素ラジカル吸収能)の比較
ORAC Comparison of Antioxidant Products



ノニジュース ゴージジュース ザンゴ YLベリーヤング ベリーラジカル

(ORACスコア/単位)

ORAC(酸素ラジカル吸収能)とは
物質の総合抗酸化力の標準化測定法です。

ベリーラジカル1箱には217,200ORACが含まれているのです！

下記の表で1袋当たりのORACスコアを参照下さい。:

サプリメント	ORACスコア /一食分	商品情報
30ml タヒチアン・ノニジュース	165	濃縮還元飲料
30ml ヒマラヤン・ゴージ・ジュース	380	安息香酸塩と安息香酸カリウムに保存してから、濃縮
30ml Xango(ザンゴ)	530	ソルビン酸カリウムと安息香酸塩に保存してから、濃縮
30ml YL ベリー ヤング	1130	ソルビン酸カリウムと安息香酸塩に保存してから、濃縮
5g サシェ ベリーラジカル	7240	認定オーガニック、フリーズドライ製法、生、生きているフルーツ、ベリー類、カカオ(チョコレート) 保存料は使用していません。

1箱のベリーラジカルと同量のORAC を得るには、他社ブランドの製品ならいくら位購入する必要があるか調べて見ました。以下の表をご覧ください。

食品	サプリメント
9kgのブルーベリー @ -\$500	6本のYLベリー・ヤング @ US \$324
14kgのストロベリー @ -\$220	12本のザンゴ・マンゴスチン・ジュース@ US \$480
17kgのラズベリー @ -\$840	17本のヒマラヤ・ゴージ・ジュース @ US\$ 893
	41本のタヒチアン・ノニ・ジュース @ US \$1727

フリーラジカルとは何でしょうか？ どうして私達には抗酸化剤が必要なのでしょうか？

酸化は不安定な分子であるフリーラジカル(高い反応性があり、過激に動き回る分子)が身体中を自由に動き回り、他の分子から電子を奪い安定しようとし細胞にダメージを起すために生じる現象です。フリーラジカルは体が老化する過程でも発生しますし、外的な原因、タバコの煙、毒物、汚染物質、心臓疾患、食生活からも生じます。またフリーラジカルは癌、循環器疾患、リウマチ性関節炎、慢性疲労、成人病の進行を促します。果物や野菜に含まれる抗酸化物質は体内のフリーラジカルを中和します。

オーストラリア政府は、1日7種類の果物と野菜の摂取を勧めています。特に2種類の果物と5種類の野菜を一日に摂るよう勧めています。多くの方がなかなかそれだけの果物と野菜を摂るのは難しいと感じています。報告では、推奨されている量、またはそれ以上の量の果物と野菜を一日に摂っているオーストラリア人は、男性が14%、女性が21%となっています。

なぜ植物は抗酸化物質を含んでいるのか？

光合成は植物が太陽からの光エネルギーを保存体力に変換するプロセスです。光合成は植物を莫大な数のフリーラジカル(遊離基)に露出します。植物は、これらのフリーラジカルのダメージから我が身をかばうために抗酸化物質を生産します。抗酸化植物の色素(果実、ベリー、および藻などのオレンジ、赤、青、紫色の明るい色に含まれるカロチノイドとポリフェノール)が、この保護の大部分を担っているのです。

リサーチでは植物ベースの抗酸化物質を人間が摂取すると、同じような保護作用をもたらすと示しています。また、抗酸化物質は広いスペクトラムで抗酸化物質を摂取した場合、個々での摂取よりもよい大きな効果が得られるという相乗効果も示しています。

どうして液体ではなく、パウダーなんですか？

生のフリーズドライのパウダーを使用することで、我々は果物やベリーの全ての栄養素を濃縮させ、最も強力で栄養の濃縮された形状にしました。よって、ベリーラジカル1箱分に、マンゴスチンジュース12本分、ゴージジュース17本分、ノニジュース41本分に相当する抗酸化力を持たせることができたのです。

我々のオーガニックフルーツとベリーのパウダーは高濃縮食品です。新鮮なフルーツの全ての栄養素と酵素を含んでおり、水分だけを取り除きました。1グラム1グラムのパウダーには水分で薄められたジュースより、より強力で濃縮された栄養が詰まっているのです。

フルーツの多くはそのほとんど(約90%)が水分です。ということは、新鮮なフルーツまたは水分を含むジュースよりフリーズドライされたフルーツの方が少なくとも10倍は栄養が豊富であるということです。

ベリーラジカルにはどの位のカフェインが含まれていますか？

ホメオパシーの分野では、カフェインは調理されると刺激作用を示し、生で食した場合には、刺激作用はないという興味深いリサーチがあります。ある実験では、ローストしたカカオ豆の挽き粉を熱湯で煎じた場合、ブラックコーヒーを飲んだ時と同じように、神経系統の興奮状態を引き起こし、脈が速くなるなどの循環系の乱れを引き起こしました。注目すべきは、生で、ローストしていないカカオ豆を同様に煎じた場合にはそのような作用は見られなかったことです。一杯のお茶は平均40mgのカフェインを含み、入れたての一杯のコーヒーには85mgのカフェインが含まれています。ホットチョコレート(ドリンク)には通常4、5mgのカフェインが含まれ、それはレギュラーコーヒーと比較すると約20分の1にしかありません。コーヒーの実(ベリー)とカカオの実(ベリー)が両方とも生であつたらどうでしょう。おそらく、刺激作用は見られないでしょう。

食品 vs サプリメント

あなたが、抗酸化剤を一錠、もしくは幾つかの抗酸化栄養剤を併せて飲んでいたとしても、あなたが望んだような結果を得ることはできないかもしれません。

個々の栄養素は、試験管内では強力な抗酸化効果を示すかもしれませんが、人間の体内で同様の効果を示すことは非常に稀です。抗酸化物質を豊富に含む食品には人間と試験管内での両方の効果の証明が必要です。栄養豊富な果物や野菜は癌や、心臓疾患、脳卒中を防ぐと言われています。合成抗酸化物質は人間の体内で効果がないばかりか、実際に癌の危険性を増加する恐れがあります。事実、ある臨床テストでは分離されたある抗酸化栄養剤の癌や心臓血管疾患への効果が調査されましたが、何の効果も示しませんでした。[61,62,63,64](#)

ほとんどの分離した抗酸化栄養剤は食品中に見られるものとは化学的、構造的に異なり、人間の体内では望んだ通りの効果は示さないようです。

リサーチで、丸ごとトマトのパウダーではリコピンではなく、カロチノイドがマウスの前立腺癌を抑制したことを示しました。分離した栄養剤のサプリメントと比較して食物丸ごとの栄養の効果は機能的に優れていることが証明されました。[65](#)

ORACとは何でしょうか？その必要量は？

ORAC(酸素ラジカル吸収能)とは、ある物質の中にどれだけの抗酸化力があるのかを量る統一基準です。抗酸化物質は、フリーラジカル(活性酸素)を中和する力を持っています。物質がより多くのフリーラジカルを吸収できるほど、そのORACの値は高くなります。フリーラジカルによるダメージを減少させ、体内での抗酸化の働きを活発にするためには、栄養学者は1日に5000ORACユニット程度の摂取を勧めています。通常1度に食する果物や野菜(カップ半分程度)では、約500ORACユニットしか得ることができません。もし、毎日10食分の果物や野菜を摂取していなければ、フリーラジカルによって生じるダメージを払拭しきれないということになります。ベリーラジカル1gのORACスコアは1448です。よってベリーラジカル5gのサッシュエには7000以上のORACが含まれていることになります！

ベリーラジカル一箱には217000以上のORACを含んでいます。

下記は抗酸化食品とサプリメントのORACスコアの比較データです。

食品 / サプリメント	ORAC スコア / 1食分
100g ブルーベリー	2400
100g ストロベリー	1540
100g ラズベリー	1220
30ml YL ベリーヤング	1130
30ml Xango(ザンゴ)	530
30ml ヒマラヤン ゴージューズ	380
30ml タヒチアン ノニジュース	165

ナレルとコリンのスムージーレシピ

私はベリーラジカルをどのように日常生活に取り入れているか、温かい飲み物の他にどんな飲み方があるかよく聞かれます。私達がスーパー・エネルギー源として一日をスタートするとてもおいしいオーガニック、グリーンスムージーです。滋養があってお昼までお腹のすかないエネルギードリンクです！

レシピ:

- 小さいグリーンココナッツ(ジュースと果肉)一つ
- 2分の1カップ強の季節の果物(パパイヤ、マンゴー、桃、梨、苺類)
- バナナ1本
- 片手1杯のゴージ・ベリー
- 小さじ1杯の蜂の花粉(ビーポレン)
- 小さじ1杯のマカの根のパウダー
- 小さじ1杯のインライベン1サッシュエのベリーラジカル

- 大さじ1杯のスピルリナ(またはクロレラ)
- 大さじ1杯の大麦葉の粉(または小麦葉)
- 大さじ1杯のつぶした亜麻の種子
- 手のひら1杯のほうれん草(又は他の葉物野菜)
- 大さじ1杯 フラックス・オイル(亜麻仁油)(または月見草油、麻の実の油、他のEFA 必須脂肪酸を含んだ油)
- 大さじ2杯 未変性の乳清

全ての材料を強力なブレンダー(強力なのがお勧め)に入れてクリームのようになめらかな緑色になるまで回転させます!

ポイント: 亜麻の種子または、チアシード(シソ科ミント属アルビアの種子)を細かく砕くには、スーパーマーケットなどで売っている安いコーヒングライNDER(豆挽き機)が便利です。



ベリーラジカル™ 成分

ベリーラジカルは最も抗酸化力が高いといわれる10種類の抗酸化成分、スーパーフードを含んでいます。認定オーガニック生カカオパウダー、コーヒーの実パウダー、認定オーガニック・ザクロパウダー、認定オーガニックフリーズドライ・ゴジベリーパウダー、認定オーガニックフリーズドライ・アサイ(ACAI)ベリーパウダー、認定オーガニックフリーズドライ・ドナリエラ・サリナ (DUNALIELLA SALINA)、認定オーガニックフリーズドライ・ブルーベリーパウダー、認定オーガニックフリーズドライ・ラズベリーパウダー、認定オーガニックフリーズドライ・ストロベリーパウダー、認定オーガニックフリーズドライ・オリーブエキス、天然香料

1. 生のカカオ(チョコレート!)

エクアドールにて倫理的、持続可能な農法で育てられ、収穫された生のカカオは抗酸化ポリフェノール、カテキン、エピカテキン、没食子酸を含んでいる。エピカテキンとその代謝物質はカカオの血管拡張の効用に役立つと言われている(血栓症の形成や高血圧を緩和)。カカオは心臓血管を保護し、緑茶のフリーラジカルへの効果と比べると21倍もの効力があることが分かっている。1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



カカオとマグネシウム

カカオはマグネシウムの最も豊富な食品であると言われている。マグネシウムは私達の体内での最も重要なミネラルであり、健康な心臓をサポートするミネラルのひとつである。体内の300を超える酵素システムに重要な役割を果たす。—いまだに70%の人々がマグネシウム不足である。

多くの専門家は健康的な食生活をしていても、農産物がミネラルの少ない土と大切な栄養不足の土地に育ったものである可能性があるため、安心はできないと述べている。研究ではマグネシウムは心臓血管系にも効果があるかもしれないと示唆している。心臓発作でなくなった患者からはマグネシウムのレベルが低いことが見られる。また喘息患者にもマグネシウムは効果がある。気管支の筋肉を落ち着かせリラックスさせる効果がある。またマグネシウムは腎臓結石を成形する腎臓のカルシウムの結晶化を防ぐ可能性がある。

マグネシウム不足はPMS(月経前緊張症)にも深く関わっている。腹部の膨満感、胸部の痛み、頭痛、疲労、体液うっ滞、気分のむら、不眠、心配性は全てマグネシウム不足の症状であり、PMSの症状でもある。カルシウムと同様に、マグネシウムのサプリメントは骨粗しょう症の予防と治療にとっても重要である。カルシウムの体内代謝を助け、ビタミンDを活性体に変換する。

マグネシウムは胃酸を塩化マグネシウムへ変換し、中和するため、胃の障害(胸焼け、鼓腸)にも効果的である。酸がより少ない状態にしガスの発生を抑え、症状を和らげるのである。マグネシウムは大腸の圧力を緩和し、宿便をやわらかくし便秘を解消するのを手助けする。マグネシウムのサプリメントは頭痛、筋肉痛、痛みや痙攣を減少させるという研究結果もある。マグネシウムの量が少ないと、慢性的な偏頭痛を起こすことがある。

2. コーヒーの実

多くの植物がそうであるように、コーヒーは種子だけでなく実全体が栄養に溢れている。コーヒーの実全体には抗酸化成分やポリフェノール、クロロゲン酸、コーヒー酸、フェルラ酸などの素晴らしい栄養



がつめられている。コーヒーの植物は高度火山の山の斜面に育ちミネラル豊富な土、熱帯の太陽の恵みによって多くの栄養が与えられる。そしてコーヒー植物は輝くたくさんの赤い実を实らせる。コーヒーの実には太陽が最も強くあたる高度の地域で育つため、類まれなる抗酸化物質を含んでいる。

植物は成長するに従い、多くの太陽光線と光合成の天然副産物によって生じるダメージから保護するために強力な抗酸化物質を作り上げる。私達が配合に使用するコーヒーの実1グラムは2キロのグレープ以上のフリーラジカル保護力を保持している。9, 10

コーヒーの実と糖質栄養素

コーヒーの実全体はポリ...、オリゴ...、と8つの必須単糖類のうち5つを含んでいる。マンナンや、arabinogalactans等のサッカリド(単糖類)がコーヒーの実の50%近くを構成している。従来の焙煎では、これらの栄養物は破壊されてしまうため、残念ながら通常のコーヒーにはこれらの栄養素は見られない。

炭水化物は私達の体を動かす燃料であることを誰もが知っている。最近までは、体内でエネルギーを作ることが、炭水化物の唯一の役割だと考えられていた。しかし、過去2, 3年で8つの炭水化物であるマンノース、ガラクトース、フコース、キシロース、グルコース、シアル酸、N-アセチルグルコサミン/N-アセチルガラクトサミンは生命に不可欠なものであることが分かった(全ての生物学的伝達の基本構成要素であるから)。科学者達はこの8つの単糖類のグループは免疫システムの機能を正常に動かすために必須であると言っている。コーヒーの実には消化される際に、他に類を見ないほど大量のマンノース、ガラクトース、フコース、キシロース、アラビノース、グルコースを放出する。

3. Açai(アサイ)ベリー

アマゾンの森で持続的かつ野生の状態に収穫されている。強い紫色のベリーアサイは強力な抗酸化物質であるアントシアニンを含んでいる。アントシアニンは(フランスのパラドックスとも言われる)赤ワインに含まれる植生化学物質のグループのひとつである。フランスではコレステロールの高さ、高い喫煙率にもかかわらず西洋社会では最も心臓病発生率が低い。アサイはこの赤ワインより10-30倍もの強力な抗酸化物質、アントシアニンを含んでいる。アントシアニンの植物学効果の可能性は放射線防護、化学的予防、血管予防、抗炎症剤などがある。11, 12, 13

4. Goji(ゴージ)ベリー

2000年も前から使われている伝統的な中国の薬で“赤いダイヤモンド”と呼ばれ、強力なカロチノイド抗酸化、ゼアキサンチン、ベータカロチン、ルテイン、リコピン、クリプトキサンチン、キサントフィルを含んでいる。カロチノイドは心臓血管、炎症性疾患、視力に関する疾患(加齢に伴う黄斑変性症や緑内障など)から守り、抗癌剤としても知られている。14, 15, 16, 17, 18



5. ブルーベリー

ポリフェノール抗酸化物質のアントシアニンを含む。アントシアニンはフラボノイドであり、150のフラボノイドのテストでも最も強い抗酸化力を持つことが研究で示された。アントシアニンは抗炎症効果があり、動脈、静脈(目なども含む)を酸化ダメージから保護する。19, 20, 21, 22



6. ラズベリー

ポリフェノール抗酸化、エラグ酸を含み、それらは心臓疾患、出生異常、先天性欠損症、肝臓疾患、傷治療に効果があることを示している。エラグ酸はアフラトキシンとニトロサミンなどを含む薬剤を原因とする異なる種類の癌を抑制する手助けをすると言われている。エラグ酸は何らかの抗癌物質があり、研究所内のテストでは、癌細胞を死に至らしめることが分かった。23, 24, 25, 26



7. ストロベリー

豊富なポリフェノール、ケルセチン、エラグ酸、アントシアニンを含む。ケルセチンは癌の成長に対し、大腸、胸、卵巣、胃腸の細胞を保護すると証明されている。ケルセチンはまた、脳卒中、白内障、ウィルス、アレルギーからも保護することが分かっている。27, 28, 29, 30



8. ザクロ

ポリフェノール抗酸化物質、プニカラギンとエラグ酸を含む。リサーチではザクロはアテローム性動脈硬化、心臓疾患、変形性関節症、前立腺癌への効果も示している。31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38



9. オリーブ

有機的に育てられたオリーブの果肉は抗酸化ポリフェノールを含む。ヒドロキシチロゾールは今までに報告されてい

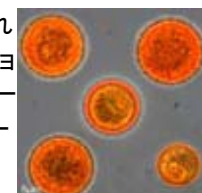
る天然抗酸化化合物中で、最も高いフリーラジカル保護作用を持つ天然オリブポリフェノールである。オリブはそのオイルばかりに注目を受けており、オリブ水、オリブジュースは単にオリブ生産の副産物として処理されていた。

オリブは15-20%のオイル、50%の液体から構成されている。産業が捨てていたものは何だったか？答えは、強力な抗酸化作用を持つヒドロキシトロゾールなどを含むオリブポリフェノールである。事実、ポリフェノールはオイル中よりもオリブジュース中の方がより優勢である。これらのユニークなポリフェノールがエクストラ・バージンオリブオイルのもつ健康への恩恵に貢献していると考えられている。オリブジュース中の抗酸化力はオイル中よりも300倍ものポリフェノールを含んでいる。39, 40, 41, 42, 43, 44, 45



10. ドナリエラ サリナ

ドナリエラ サリナとは海洋微細藻類であり、食用カロチノイドを最も豊富に含んでいることで知られている。特にベータ、アルファカロチンを多く含んでいる。カロチノイドとクロロフィルのコンビネーションがドナリエラ サリナを赤オレンジの色にしている。我々が使用しているドナリエラ サリナは西オーストラリアのKarrathaにある巨大な浅い湖で育てられている。天然の潮の貯水湖から集めたクリーンなオーストラリアの海の水で育てられ、エネルギー源としてピュアな太陽の光を使用している。除草剤や農薬などは一切使用されていない。化学物質や溶剤は使用せずに収穫され乾燥される。



リサーチではカロチノイドは抗酸化、抗癌、免疫強化物質を含んでいると発表した。カロチノイドはフリーラジカルを原因とする老化、白内障、心臓血管、その他の慢性症状から予防する手助けをする。この海洋微細藻類はカロチノイド(アルファベータ)、ルテイン、ゼアキサントシン、クリプトキサントシンなどの強力な抗酸化グループを含んでいる。

46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59

参考文献一覧

1. Lee KW, Kim YJ, Lee HJ, Lee CY. "Cocoa has more phenolic phytochemicals and a higher antioxidant capacity than teas and red wine." Department of Food Science and Technology, School of Agricultural Biotechnology, Seoul National University, Seoul 151-742, South Korea. *J Agric Food Chem.* 2003 Dec 3;51(25):7292-5
2. Vinson JA, Proch J, Bose P, Muchler S, Taffera P, Shuta D, Samman N, Agbor GA. "Chocolate is a powerful ex vivo and in vivo antioxidant, an antiatherosclerotic agent in an animal model, and a significant contributor to antioxidants in the European and American Diets." *J Agric Food Chem.* 2006 Oct 18;54(21):8071-6.
3. Francis ST, Head K, Morris PG, Macdonald IA. "The effect of flavanol-rich cocoa on the fMRI response to a cognitive task in healthy young people." *J Cardiovasc Pharmacol.* 2006;47 Suppl 2:S215-20.
4. Selmi C, Mao TK, Keen CL, Schmitz HH, Eric Gershwin M. "The anti-inflammatory properties of cocoa flavanols." *J Cardiovasc Pharmacol.* 2006;47 Suppl 2:S163-71
5. Vlachopoulos C, Aznaouridis K, Alexopoulos N, Economou E, Andreadou I, Stefanadis C. "Effect of dark chocolate on arterial function in healthy individuals." *Am J Hypertens.* 2005 Jun;18(6):785-91.
6. Keen CL, Holt RR, Oteiza PI, Fraga CG, Schmitz HH. "Cocoaantioxidants and cardiovascular health." *Am J Clin Nutr.* 2005Jan;81(1 Suppl):298S-303S.
7. Osakabe N, Yamagishi M, Natsume M, Yasuda A, Osawa T. "Ingestion of proanthocyanidins derived from cacao inhibits diabetes-induced cataract formation in rats." *Exp Biol Med (Maywood).* 2004 Jan;229(1):33-9.
8. Carneseccchi S, Schneider Y, Lazarus SA, Coehlo D, Gosse F, Raul F. "Flavanols and procyanidins of cocoa and chocolate inhibit growth and polyamine biosynthesis of human colonic cancer cells." *Cancer Lett.* 2002 Jan 25;175(2):147-55.
9. Lee WJ, Zhu BT. "Inhibition of DNA methylation by caffeic acid and chlorogenic acid, two common catechol-containing coffee polyphenols." *Carcinogenesis.* 2006 Feb;27(2):269-77. Epub 2005 Aug 4.
10. Daglia M, Racchi M, Papetti A, Lanni C, Govoni S, Gazzani G. J. "In vitro and ex vivo antihydroxyl radical activity of green and roasted coffee." *Agric Food Chem.* 2004 Mar 24;52(6):1700-4.
11. Hong W, Cao G, Prior P. "Oxygen Radical Absorbance Capacity of Anthocyanins." *J. Agric. Food Chem.* 45, 304-309, 1997
12. Kong JM, Chia LS, Goh NK, Chia TF, Brouillard R. "Analysis and biological activities of anthocyanins." *Phytochemistry.* 2003 Nov;64(5):923-33
13. Schauss AG, Wu X, Prior RL, Ou B, Patel D, Huang D, Kababick JP. "Phytochemical and nutrient composition of the freeze-dried amazonian palm berry, *Euterpe oleracea* mart. (acai)." *J Agric Food Chem.* 2006 Nov 1;54(22):8598-603.
14. Li XM, Ma YL, Liu XJ. "Effect of the *Lycium barbarum* polysaccharides on age-related oxidative stress in aged mice." *J Ethnopharmacol.* 2006 Dec 28.
15. Wu H, Guo H, Zhao R. "Effect of *Lycium barbarum* polysaccharide on the improvement of antioxidant ability and DNA damage in NIDDM rats." *Yakugaku Zasshi.* 2006 May;126(5):365-71.
16. Zhang M, Chen H, Huang J, Li Z, Zhu C, Zhang S. "Effect of lycium barbarum polysaccharide on human hepatoma QGY7703 cells: inhibition of proliferation and induction of apoptosis." *Life Sci.* 2005 Mar 18;76(18):2115-24.
17. Chan HC, Chang RC, Koon-Ching Ip A, Chiu K, Yuen WH, Zee SY, So KF. "Neuroprotective effects of *Lycium barbarum* Lynn on protecting retinal ganglion cells in an ocular hypertension model of glaucoma." *Exp Neurol.* 2007 Jan;203(1):269-73.
18. Cheng CY, Chung WY, Szeto YT, Benzie IF. "Fasting plasma zeaxanthin response to *Fructus barbarum* L. (wolfberry; Kei Tze) in a food-based human supplementation trial." *Br J Nutr.* 2005 Jan;93(1):123-30.
19. Bell DR, Gochenaur K. "Direct vasoactive and vasoprotective properties of anthocyanin-rich extracts." *J Appl Physiol.* 2006 Apr;100(4):1164-70.
20. Faria A, Oliveira J, Neves P, Gameiro P, Santos-Buelga C, de Freitas V, Mateus N. "Antioxidant properties of prepared blueberry (*Vaccinium myrtillus*) extracts." *J Agric Food Chem.* 2005 Aug 24;53(17):6896-902.
21. Joseph, J.A., Shukitt-Hale B., Denisova, N.A. Bielinski D., Martin, A., McEwen, J.J., & Bickford, P.C., 1999. "Reversals of age-related declines in neuronal signal transduction, cognitive, and motor behavioral deficits with blueberry, spinach, or strawberry dietary supplementation." *Journal of Neuroscience* 19 (18): 8114-8121.
22. Seeram NP, Adams LS, Zhang Y, Lee R, Sand D, Scheuller HS, Heber D. "Blackberry, black raspberry, blueberry, cranberry, red raspberry, and strawberry extracts inhibit growth and stimulate apoptosis of human cancer cells in vitro." *J Agric Food Chem.* 2006 Dec 13;54(25):9329-39.
23. Olsson ME, Gustavsson KE, Andersson S, Nilsson A, Duan RD. "Inhibition of cancer cell proliferation in vitro by fruit and berry extracts and

correlations with antioxidant levels." *J Agric Food Chem.* 2004 Dec 1;52(24):7264-71.

24. Wargovich MJ. "Experimental evidence for cancer preventive elements in foods." *Cancer Lett.* 1997 Mar 19;114(1-2):11-7.
25. Devipriya N, Srinivasan M, Sudheer AR, Menon VP. "Effect of ellagic acid, a natural polyphenol, on alcohol-induced prooxidant and antioxidant imbalance: a drug dose dependent study." *Singapore Med J.* 2007 Apr;48(4):311-8.
26. Han DH, Lee MJ, Kim JH. "Antioxidant and apoptosis-inducing activities of ellagic acid." *Anticancer Res.* 2006 Sep-Oct;26(5A):3601-6.
27. Meyers KJ, Watkins CB, Pritts MP, Liu RH. "Antioxidant and antiproliferative activities of strawberries." *J Agric Food Chem.* 2003 Nov 5;51(23):6887-92.
28. Amalia PM, Possa MN, Augusto MC, Francisca LS. "Quercetin Prevents Oxidative Stress in Cirrhotic Rats." *Dig Dis Sci.* 2007 Apr 12
29. Wilms LC, Hollman PC, Boots AW, Kleinjans JC. "Protection by quercetin and quercetin-rich fruit juice against induction of oxidative DNA damage and formation of BPDE-DNA adducts in human lymphocytes." *Mutat Res.* 2005 Apr 4;582(1-2):155-62.
30. Hubbard GP, Wolfram S, Lovegrove JA, Gibbins JM. "The role of polyphenolic compounds in the diet as inhibitors of platelet function." *Proc Nutr Soc.* 2003 May;62(2):469-78.
31. Lansky EP, Newman RA. "Punica granatum (pomegranate) and its potential for prevention and treatment of inflammation and cancer." *J Ethnopharmacol.* 2007 Jan 19;109(2):177-206.
32. Esmailzadeh A, Tahbaz F, Gaieni I, Alavi-Majid H, Azadbakht L. "Cholesterol-lowering effect of concentrated pomegranate juice consumption in type II diabetic patients with hyperlipidemia." *Int J Vitam Nutr Res.* 2006 May;76(3):147-51.
33. Adhami VM, Mukhtar H. "Polyphenols from green tea and pomegranate for prevention of prostate cancer." *Free Radic Res.* 2006 Oct;40(10):1095-104.
34. Malik A, Mukhtar H. "Prostate cancer prevention through pomegranate fruit." *Cell Cycle.* 2006 Feb;5(4):371-3.
35. Sumner MD, Elliott-Eller M, Weidner G, Daubenmier JJ, Chew MH, Marlin R, Raisin CJ, Ornish D. "Effects of pomegranate juice consumption on myocardial perfusion in patients with coronary heart disease." *Am J Cardiol.* 2005 Sep 15;96(6):810-4.
36. Aviram M, Rosenblat M, Gaitini D, Nitecki S, Hoffman A, Dornfeld L, Volkova N, Presser D, Attias J, Liker H, Hayek T. "Pomegranate juice consumption for 3 years by patients with carotid artery stenosis reduces common carotid intima-media thickness, blood pressure and LDL oxidation." *Clin Nutr.* 2004 Jun;23(3):423-33.
37. Aviram M, Dornfeld L. "Pomegranate juice consumption inhibits serum angiotensin converting enzyme activity and reduces systolic blood pressure." *Atherosclerosis* 2001 Sep;158(1):195-8
38. Ahmed S, Wang N, Hafeez BB, Cheruvu VK, Haqqi TM. "Punica granatum L. extract inhibits IL-1beta-induced expression of matrix metalloproteinases by inhibiting the activation of MAP kinases and NF-kappaB in human chondrocytes in vitro." *J Nutr.* 2005 Sep;135(9):2096-102.
39. Visioli F, Bellomo G., and Galli C. "Free radical-scavenging properties of olive oil polyphenols," *Biochemical and Biophysical Research Communications* 1998, 247 60-64.
40. Fabiani R., De Bartolomeo A., Rosignoli P., et al. "Cancer chemoprevention by hydroxytyrosol isolated from virgin olive oil through G1 cell cycle arrest and apoptosis." *Eur J Cancer Prev* 2002, 11(4) 351-8.
41. Visioli F, Galli C., Plasmati E., et al. "Olive phenol hydroxytyrosol prevents passive smoking-induced oxidative stress." *Circulation* 2000, 102 2169-2171.
42. Manna C., Della Ragione F., Cucciolla V., et al. "Biological effects of hydroxytyrosol, a polyphenol from olive oil endowed with antioxidant activity." *Advances in Nutrition and Cancer* 2, Plenum Publishers, NY 1999, 115-30.
43. Etienne N, Alonso MG, de Pascual-Teresa S, Minihane AM, Weinberg PD, Rimbach G. "Antioxidant and anti-atherogenic activities of olive oil phenolics." *Int J Vitam Nutr Res.* 2005 Jan;75(1):61-70.
44. D'Angelo S, Ingrosso D, Migliardi V, Sorrentino A, Donnarumma G, Baroni A, Masella L, Tufano MA, Zappia M, Galletti P. "Hydroxytyrosol, a natural antioxidant from olive oil, prevents protein damage induced by long-wave ultraviolet radiation in melanoma cells." *Free Radic Biol Med.* 2005 Apr 1;38(7):908-19.
45. Manna C, Galletti P, Cucciolla V, Montedoro G, Zappia V. "Olive oil hydroxytyrosol protects human erythrocytes against oxidative damages." *J Nutr Biochem.* 1999 Mar;10(3):159-65.
46. Astley SB, Hughes DA, Wright AJ, Elliott RM & Southon S (2004). "DNA damage and susceptibility to oxidative damage in lymphocytes: effects of carotenoids in vitro and in vivo." *Br J Nutr*, Jan, 91, 1, 53-61.
47. Knekt P, Heliovaara M, Rissanen A, Aromaa A & Aaran R K (1992). "Serum antioxidant vitamins and risk of cataract." *BMJ*, Dec 5, 305, 6866, 1392-4.
48. Van Poppel G (1996). "Epidemiological evidence for betacarotene in prevention of cancer and cardiovascular disease." *Eur J Clin Nutr*, Jul, 50 Suppl 3, S57-61.
49. Chidambara Murthy KN, Vanitha A, Rajesha J, Mahadeva Swamy M, Sowmya PR, Ravishankar GA. "In vivo antioxidant activity of carotenoids from *Dunaliella salina*--a green microalga." *Life Sci.* 2005 Feb 4;76(12):1381-90. Epub 2005 Jan 18.
50. Xue LX. "Experimental study on extract of *Dunaliella salina* in preventing NSAR-induced cancer of proventriculus in mice" *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi.* 1993 Nov;27(6):350-3.
51. Cerhan JR, Saag KG, Merlino LA, Mikuls TR, Criswell LA. "Antioxidant micronutrients and risk of rheumatoid arthritis in a cohort of older women." *Am J Epidemiol.* 2003 Feb 15;157(4):345-54.
52. Nishino H, Murakoshi M, Ii T, Takemura M, Kuchide M, Kanazawa M, Mou XY, Wada S, Masuda M, Ohsaka Y, Yogosawa S, Satomi Y, Jinno K. "Carotenoids in cancer chemoprevention." *Cancer Metastasis Rev.* 2002;21(3-4):257-64.
53. Fung TT, Spiegelman D, Egan KM, Giovannucci E, Hunter DJ, Willett WC. "Vitamin and carotenoid intake and risk of squamous cell carcinoma of the skin." *Int J Cancer.* 2003 Jan 1;103(1):110-5.
54. Holick CN, Michaud DS, Stolzenberg-Solomon R, Mayne ST, Pietinen P, Taylor PR, Virtamo J, Albanes D. "Dietary carotenoids, serum beta-carotene, and retinol and risk of lung cancer in the alpha-tocopherol, beta-carotene cohort study." *Am J Epidemiol.* 2002 Sep 15;156(6):536-47.
55. Gale CR, Hall NF, Phillips DI, Martyn CN. "Plasma antioxidant vitamins and carotenoids and age-related cataract." *Ophthalmology.* 2001 Nov;108(11):1992-8.
56. Lu QY, Hung JC, Heber D, Go VL, Reuter VE, Cordon-Cardo C, Scher HI, Marshall JR, Zhang ZF. "Inverse associations between plasma lycopene and other carotenoids and prostate cancer." *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2001 Jul;10(7):749-56.
57. Toniolo P, Van Kappel AL, Akhmedkhanov A, Ferrari P, Kato I, Shore RE, Riboli E. "Serum carotenoids and breast cancer." *Am J Epidemiol.* 2001 Jun 15;153(12):1142-7.
58. Nishino H, Tokuda H, Murakoshi M, Satomi Y, Masuda M, Onozuka M, Yamaguchi S, Takayasu J, Tsuruta J, Okuda M, Khachik F, Narisawa T, Takasuka N, Yano M. "Cancer prevention by natural carotenoids." *Biofactors.* 2000;13(1-4):89-94.
59. Rumi G Jr, Szabo I, Vincze A, Matus Z, Toth G, Mozsik G. "Decrease of serum carotenoids in Crohn's disease." *J Physiol Paris.* 2000 Mar-Apr;94(2):159-61.
60. Franke AA, Harwood PJ, Shimamoto T, Lumeng S, Zhang LX, Bertram JS, Wilkens LR, Le Marchand L, Cooney RV. "Effects of micronutrients and antioxidants on lipid peroxidation in human plasma and in cell culture." *Cancer Lett.* 1994 Apr 29;79(1):17-26.
61. Francheschi S, Parpinel M, La Vecchia C, Favero A, Talamini R, Negri E. Role of different types of vegetables and fruit in the prevention of cancer of the colon, rectum, and breast. *Epidemiology* 1998;9(3):338-341
62. Rautalahti M, Huttunen J. Antioxidants and carcinogenesis. *Ann Med* 1993;25:435-441
63. Paolini M, Abdel-Rahman SZ, Sapone A, Pedulli GF, Perocco P, Cantelli-Forti G, Legator MS. Beta-carotene: a cancer chemopreventive agent or a co-carcinogen? *Mutat Res.* 2003;543(3):195-200
64. Van Duyn MS and Pivonka E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. *J Am Diet Assoc.* 2000;100:1511-1521.
65. Boileau TW, Liao Z, Kim S, et al. Prostate carcinogenesis in N-methyl-N-nitrosourea (NMU)-testosterone-treated rats fed tomato powder, lycopene, or energy-restricted diets. *J Natl Cancer Inst.* 2003;95(21):1578-1586.