

## Gdje se dosad skrivala ta moćna bobica?

*Čini se da maqui bobica na tronu najviše razine anti-oksidansa daleko iza sebe ostavlja acai, borovnicu, kupine, maline, ribizle, nar (šipak), višnje... Njezina je razina anti-oksidansa skoro duplo veća nego u acaiju, supervoću koje je postalo popularno zahvaljujući Oprah Winfrey i njenom dežurnom nutricionistu dr. Perriconeu*

Maqui bobica raste na jednom od najplodnijih područja zemljine kugle, u južnoameričkoj Patagoniji. Svi koji su je kušali kažu da ima izvanredan okus, ali da to nije razlog zbog kojeg će ovo moćno maleno tamnoplavo voće uskoro poharati čitav svijet. Naime, maqui berry tj. maqui bobica, poznata i pod imenom „čileanska vinska bobica“, ima jednu od najvećih vrijednosti anti-oksidansa među supervoćem. Njena ORAC (anti-oksidans) razina je oko 27, 000.

Maqui bobica na prvom je mjestu famozne ORAC ljestvice, ljestvice koja mjeri razinu anti-oksidansa u namirnicama. ORAC je kratica od Oxygen Radical Absorbance Capacity, tj. metoda mjerenja antioksidacijskih svojstava u biološkim uzorcima.

Na vrhu ORAC ljestvice nalaze se neke vrste voća, povrća, začina i bobica. Dapače, bobice zauzimaju vrh liste. Neka od najzdravijih namirnica, prema ORAC ljestvici su: acai, cimet, borovnica, nar, malina, kupina, artičoke, jagode, šljive...

Indeks acaija na ORAC ljestvici je 16, 700, a maqui bobice čak 27, 600. Maqui bobica, znanstvenici tvrde, ima i protuupalna svojstva, osnažuje imunološki sustav a smatra se i da potiče mršavljenje.

Pripravci poput sokova od maqui bobica u Americi su visoko na ljestvici proizvoda za mršavljenje. Iako je čileanski domoroci konzumiraju već stoljećima, maqui bobica je novitet na policama u ostatku svijeta. Njen službeni status anti-oksidansa broj 1 treba tek biti formalno potvrđen u nizu složenih znanstvenih studija.