

Finding the Function in Designer Foods

By Kimberly Day

I cannot deny my love and fascination with food. Ever since I boiled my first bowl of water to make Jell-o®, I've been hooked. (Of course, my mother wasn't so thrilled when the plastic melted all over the stove!) Still, you can imagine my delight when the market began to explode with "functional foods."

I have to admit that I was skeptical at first. Let's face it, if we ate the way we should (fresh fruits and vegetables, whole grains, fresh poultry and seafood) instead of feasting on junk food, we wouldn't need "special" food. And if our farming practices weren't so destructive, we wouldn't need to replace the nutrients we stripped away in the first place. But this is the reality we live in, which makes functional foods exceptionally timely.

Putting the Function Back in Food

According to the International Food Information Council, "'Functional Foods' are foods or dietary components that may provide a health benefit beyond basic nutrition." These can include nutrient-fortified or enhanced foods and beverages, dietary supplements, fruit or vegetable components being added to a food, or key elements of several types of foods being extracted then combined.

Of all the different types of functional foods on the market, many are offered as beverages. It seems like everywhere I turn, there are smoothies with a variety of different protein options, vitamin-infused waters, and a plethora of juices and concentrates bragging about their high antioxidant levels.

It is the last type of functional beverage that interests me the most. I'm a huge fan of antioxidants. Antioxidants are the anti-agers of the nutrient world, working to protect your body from free radical damage.

Every time you eat, breathe, or move, your body uses fuel created from the food you eat to produce energy. But just as a car using gas to produce energy releases harmful by-products like exhaust, so, too, does your own body's energy-producing efforts produce dangerous free radicals.

Free radicals are highly reactive forms of oxygen that are missing an electron. When they come into contact with normal molecules, they try to steal an electron, damaging the healthy cell and its DNA. In fact, some estimates show that every cell in your body takes 10,000 oxidative hits to its DNA daily!

Free radical damage has long been believed to be a risk factor of many of the chronic diseases that accompany aging—including heart disease, eye degeneration, memory loss, damage from UV light, and cancer. Antioxidants, however, gobble up as many free radicals as they can and deactivate them, preventing them from doing damage.

The Best Drinks on the Market?

Believing the amazing power of antioxidants, I went in search of the best of the best. As a true believer that you get what you pay for, I bypassed the grocery stores and looked into the top-selling antioxidant drinks available online and through relationship marketing.

I found that three stood apart from the pack—MonaVie, Xango, and Thai-Go. MonaVie is an acai-based drink that also contains pomegranate, prune, pear, bilberry, cranberry, blueberry, grape, and kiwi, as well as a few other fruits. Their marketing claims that

MonaVie "delivers the phytonutrients and antioxidants you need to maintain a healthy and active lifestyle." They go on to state that their freeze-dried acai powder "boasts an ORAC score of 1,027—higher than any other fruit or vegetable tested to date, on a gram-for-gram basis." These statements intrigued me very much.

Next, I looked at Xango. Xango is a mangosteen-based drink that is rich in xanthenes, a specific class of compounds that are known for their antioxidant properties. However, I couldn't find anything on the company's Web site indicating other ingredients, so I'm left to believe it is just mangosteen. As for marketing claims, Xango declares that mangosteen contains "antioxidizing phytonutrients called xanthenes that support your health."

Finally, I researched Thai-Go, another mangosteen-based drink that also contains noni, grapes, raspberries, blueberries, apple extract, and several other fruits. It also contains decaffeinated green tea. From a marketing standpoint, Thai-Go claims to deliver a "punch of antioxidant protection with a high ORAC value." They go on to say that antioxidants, particularly one category known as bioflavonoids, "enhance vitamin C absorption and help maintain collagen and capillary walls. They also aid in the body's defense system."

The Truth Is in the Testing

Right off the bat, I was struck that both MonaVie and Thai-Go referred to the ORAC value of their drinks, while I couldn't find any mention of ORAC for Xango. I found this baffling.

ORAC stands for Oxygen Radical Absorbance Capacity and is the accepted method of measuring antioxidant content in a food. To market an antioxidant drink without a word about ORAC seemed strange to me, so I took my investigation one step further and sent all three beverages to an independent lab for testing.

I chose Brunswick Laboratories to do the evaluation due to their strong reputation for specializing in antioxidant testing. I had all three products tested for their water-soluble antioxidant capacity. The results were quite interesting.

MonaVie was found to have the lowest ORAC value, with a reading of 23,323. Xango wasn't much higher, coming in at 24,480. But Thai-Go was off the charts at 51,939.

The Lesson to Be Learned

While I know that you can't believe everything you read, I have to admit that I was shocked by the discrepancy in ORAC values among these drinks. All three are comparably priced and all three are pretty prominent in the marketplace, yet that is clearly where the comparisons end.

After this little experiment, it became obvious to me that if you truly want to improve your health and get the biggest bang for your buck, you need to do your homework. Read labels, investigate ingredients, and ask for nutritional markers, such as ORAC values. You, your health, and your pocketbook are worth it.

* * *

*Kimberly Day has written for several health newsletters and magazines, and has recently completed her first book (co-authored with Dr. Susan Lark) entitled *Hormone Revolution*. She also pens a free food eLetter entitled *Food for Thought: Quaffs and Cuisine for Decadent Health*.*

Encontrando la Función en los Alimentos Diseñados

Por Kimberly Day

No puedo negar mi amor y fascinación por la comida. Estuve encantada desde la primera vez que herví agua para hacer gelatina (por supuesto que mi madre no estuvo encantada cuando derretí la vasija de plástico sobre la hornilla). Aun así, pueden imaginar mi gusto cuando el mercado comenzó a explotar sus “alimentos funcionales o prácticos”.

Tengo que admitir que fui escéptica. ¡Vamos! Si en vez de disfrutar de comida chatarra comiésemos como se debe (fruta fresca y vegetales, granos integrales, aves y pescado frescos) no necesitaríamos comidas “especiales”. Y si nuestros métodos de agricultura no fueran tan destructivos, no necesitaríamos reemplazar los nutrientes que quitamos al inicio. Pero, ésa es la realidad en la que vivimos, y por ello la aparición oportuna de los alimentos funcionales.

Poniendo nuevamente la función en los alimentos

De acuerdo al Concilio Internacional de Información sobre los Alimentos, los “Alimentos funcionales” son comidas o componentes alimenticios que pueden proveer beneficios saludables más allá de la nutrición básica”. Estos pueden ser nutrientes fortificados o alimentos y bebidas mejoradas, suplementos alimenticios, incluir componentes de frutas o de vegetales añadidos a la comida, o ser elementos clave extraídos para ser combinados luego con diferentes tipos de alimentos.

De todos los tipos diferentes alimentos funcionales que hay en el mercado, muchos son presentados como bebidas. Por doquiera que uno vuelve la cabeza hay “licuados” con una gran variedad de opciones: infusiones con vitaminas, proteínas, y una plétora de jugos y concentrados que se jactan de sus altos niveles de antioxidantes.

Este es el último tipo de bebidas que más me interesan. Soy fanática de los antioxidantes. Los antioxidantes son conocidos mundialmente como los nutrientes para combatir el envejecimiento y que actúan para proteger al cuerpo del daño ocasionado por los radicales libres.

Cada vez que uno se mueve, el cuerpo usa combustible de los alientos ingeridos para producir energía. Pero, así como el auto que al usar gasolina para producir energía emite subproductos dañinos por el escape, así también nuestro cuerpo, cuando produce energía, produce también radicales libres peligrosos.

Los radicales libres son formas altamente reactivas de oxígeno que pierden un electrón. Cuando entran en contacto con moléculas normales, estos (los radicales) tratan de “robarse” un electrón, dañando las células saludables y su ADN. De hecho, se ha estimado que cada célula en el cuerpo recibe diariamente 10,000 impactos oxidantes a su ADN.

Desde hace mucho tiempo se cree que el daño ocasionado por los radicales libres es un factor de riesgo de muchas enfermedades crónicas que acompañan al envejecimiento—incluyendo las enfermedades al corazón, la degeneración ocular, la pérdida de memoria, el daño de los rayos UV, y cáncer. Sin embargo, los antioxidantes “se comen” tantos radicales libres como puedan, desactivándolos y previniendo que hagan más daño.

¿Cuáles son las mejores bebidas del mercado?

Teniendo la fuerte creencia del poder sorprendente de los antioxidantes, comencé a buscar lo mejor de lo mejor. Como creyente verdadera de que “se paga por la calidad de lo que se recibe”, dejé de lado las tiendas y comencé a ver por Internet y a través del mercado de persona a persona las bebidas antioxidantes de mayor venta.

Encontré que tres parecían diferentes a las demás—MonaVie, Xango, y Thai-Go. MonaVie es una bebida cuya base es la hierba de acai. También contiene pomelo (pomegranate), ciruelas, pera, tres tipos de arándano (bilberry, cranberry y blueberry), uva, kiwi, y otras pocas frutas. En su declaración de mercado indica que MonaVie “contiene fitonutrientes

y antioxidantes necesarios para mantener un modo de vida saludable y activo”. Declaran también que el polvo deshidratado de acai “tiene un nivel ORAC de 1,027—más alto que ninguna otra fruta o vegetal probada en el mercado hasta la fecha, comparada gramo por gramo”. Esta declaración me intrigó mucho.

La siguiente que investigué fue Xango. Xango es una bebida de mangostino que es rica en xantones, una clase específica de componentes conocidos por sus propiedades antioxidantes. Sin embargo, no pude encontrar nada en el sitio Web de la compañía que pudiese indicar tener otros ingredientes, así que me dejó con la creencia que solamente contiene mangostino. En cuanto a sus declaraciones de mercado, Xango afirma que el mangostino tiene “fitonutrientes antioxidantes, llamados xantones, que apoyan tu salud”.

Finalmente investigué Thai-Go, otra bebida en base a mangostino, que también tiene noni, uvas, frambuesa (raspberries) arándano azul (blueberries), extracto de manzana y otras frutas—además contiene té verde descafeinado. Desde su punto de vista de mercado, el Thai-Go declara tener “una fuerte protección antioxidantes con un alto valor ORAC”. Incluso indica que los antioxidantes, particularmente una categoría llamada bioflavonoides, “mejoran la absorción de la vitamina C y pueden ayudar a mantener el colágeno y las paredes capilares. Además ayuda al sistema de defensa del cuerpo”.

La verdad se encuentra en las pruebas

Desde el principio me di cuenta que tanto MonaVie y Thai-Go hacen referencia al valor ORAC de sus bebidas, mientras que no se hace mención de ello para Xango. Esto fue incomprensible para mí, por lo siguiente: Las siglas ORAC (en inglés) se refiere a la Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno, y es el método aceptado para medir el contenido antioxidante de un alimento. Para promover en el mercado una bebida antioxidante sin mencionar la palabra ORAC me pareció extraño, así que hice mis investigaciones enviando estas tres bebidas a un laboratorio independiente para que les hagan pruebas.

Escogí los laboratorios Brunswick para hacer la evaluación gracias a su magnífica reputación y su especialidad en pruebas de antioxidantes. Hice que probaran en los tres productos su capacidad antioxidante en solución con agua. Los resultados fueron muy interesantes.

MonaVie tuvo el valor ORAC más bajo, con una lectura de 23,323. Xango no era tan alto, con un nivel de 24,480. Pero Thai-Go era sumamente elevado, ¡con un nivel de 51,939!

Las lecciones aprendidas

Yo sé que uno no debe creer todo lo que lee, y tengo que admitir que estaba pasmada por la discrepancia de valores ORAC habida entre esas bebidas. Las tres se comparan en precio, y las tres son prominentes en el mercado, pero hasta allí termina su similitud.

Después de este pequeño experimento, fue obvio y claro para mí que si realmente quieres mejorar tu salud necesitas obtener lo mejor a cambio de lo que pagas, y por lo tanto debes hacer tu tarea: lee las etiquetas, investiga los ingredientes, luego pregunta a los manufactureros nutritivos cosas como el valor ORAC. Tú, tu salud y la de tu bolsillo se lo merecen.

* * *

Kimberly Day ha escrito para muchas revistas y boletines de salud, y recientemente ha terminado su primer libro con otra autora, la Dra. Susan Lark, titulado *La Revolución de las Hormonas (Hormone Revolution—en inglés)*. Además es autora de boletines electrónicos titulados *Food for Thought: Quaffs and Cuisine for Decadent Health*.