

# Klinische Forschung

Übersicht





# Klinische Forschung:

## Die Bedeutung der pflanzlichen Ernährung für die Gesundheit

Das Ziel unserer klinischen Forschung besteht darin zu erforschen, wie der menschliche Körper funktioniert und wie Gesundheit durch pflanzliche Ernährung besser unterstützt werden kann.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Teil eines gesunden Lebensstils. Das bedeutet, eine Vielzahl von Lebensmitteln in den richtigen Verhältnissen zu essen, sowie die richtige Menge an Lebensmitteln und Getränken zu sich zu nehmen, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Studien zeigen, dass Obst und Gemüse eine zentrale Rolle in der Aufrechterhaltung der Gesundheit spielen.

Es wird angenommen, dass ein „Orchester“ von Phytonährstoffen (Pflanzenstoffe) für die unterstützende Rolle von Obst und Gemüse verantwortlich ist. Diese wichtige Erkenntnis nutzen wir bei der Entwicklung der Juice Plus+ Produkte, um dir das zu bieten, was wir für die beste Ernährung auf pflanzlicher Basis halten.

International anerkannte Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben bestätigt, dass lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit spielen.

Bei Juice Plus+ fühlen wir uns der Wissenschaft hinter unseren Produkten verpflichtet.

In über 40 von Experten begutachteten wissenschaftlichen Publikationen konnten unabhängige Forscher wiederholt nachweisen, dass die Nährstoffe in Juice Plus+® Premium (Obst-, Gemüse- und Beerenauslese) Kapseln einen gesunden Lebensstil unterstützen.

Juice Plus+ gewährt den Universitäten, die den Großteil der Forschung zu den Produkten durchführen, Zuschüsse. Dies trägt dazu bei, dass klinische Studien von höchster Qualität von führenden Forschern in den Bereichen an hoch angesehenen Institutionen durchgeführt werden. Das Unternehmen befolgt sorgfältig die etablierten Protokolle innerhalb der akademischen und wissenschaftlichen Gemeinschaften, um sicherzustellen, dass die Ergebnisse unabhängig und unparteiisch sind.

Sobald die Forschungsarbeiten zu Juice Plus+ abgeschlossen sind, werden die Ergebnisse von unabhängigen akademischen und wissenschaftlichen Fachleuten überprüft, bevor sie veröffentlicht werden. So wird sichergestellt, dass die Wissenschaft valide ist und zu verlässlichen Ergebnissen führt.

## Wo wurden die klinischen Studien durchgeführt?

Seit der Veröffentlichung der ersten klinischen Studie mit Juice Plus+ Premium-Kapseln im Jahr 1996 wurden mehr als 40 von Experten begutachtete wissenschaftliche Studien an führenden Universitäten und Lehrkrankenhäusern weltweit durchgeführt, darunter:

- + Academic Centre for Dentistry (Amsterdam, Niederlande)
- Biofortis Inc. (IL, USA)
- Brigham Young University (UT, USA)
- Charité University Medical Centre (Berlin, Deutschland)
- Cytosolve Inc. (DE, USA)
- Georgetown University (DC, USA)
- Harbor UCLA Medical Center (CA, USA)
- Harvard Medical School (MA, USA)
- Heinrich Heine University (Düsseldorf, Deutschland)
- King's College London (London, UK)
- Medical Research Council (Cambridge, UK)
- Medical University of Graz (Graz, Österreich)
- Medical University of Vienna (Vienna, Österreich)
- National Council of Research (Pisa, Italien)
- Nemours Children's Clinic (FL, USA)
- New York Medical College (NY, USA)
- Purdue University (IN, USA)
- St. Michael's Hospital (Toronto, Kanada)
- Texas Extension Education Foundation Inc. (TX, USA)
- Tokyo Women's Medical University (Tokyo, Japan)
- Tufts University (MA, USA)
- UCAM Catholic University of Murcia (Murcia, Spanien)
- University of Alabama (AL, USA)
- University of Arizona (AZ, USA)

- + University of Birmingham (Birmingham, UK)
- University of Florida (FL, USA)
- University of Maryland School of Medicine (MA, USA)
- University of Memphis (TN, USA)
- University of Milan (Mailand, Italien)
- University of Mississippi Medical Center (MS, USA)
- University of Newcastle (Callaghan, Australien)
- University of North Carolina Greensboro (NC, USA)
- University of Parma (Parma, Italien)
- University of Padova (Padova, Italien)
- University of Reading (Reading, UK)
- University of Saskatchewan (SK, Kanada)
- University of South Carolina (SC, USA)
- University of Sydney (Sydney, Australien)
- University of Texas Health Science Center (TX, USA)
- University of Texas MD Anderson Cancer Center (TX, USA)
- University of Toronto (ON, Kanada)
- University of Witten-Herdecke (Witten, Deutschland)
- University of Würzburg (Würzburg, Deutschland)
- Vanderbilt University (TN, USA)
- Wake Forest University (NC, USA)
- Yale University-Griffin Prevention Research Center (CT, USA)
- Zeta Research (Trieste, Italien)

## Was meinen wir, wenn wir von Studien sprechen?

Juice Plus+® Kapseln sind durch mehr als 40 von Experten begutachtete wissenschaftliche Publikationen klinischer Studien zu den Produkten selbst belegt – die überwiegende Mehrheit als randomisierte klinische Studien.

In einer Doppelblind-Studie wissen weder die Teilnehmer noch die Versuchsleiter, wer die Behandlung oder das Placebo erhält. Dieses Verfahren wird eingesetzt, um Verzerrungen in den Forschungsergebnissen zu vermeiden.

Ein Placebo ist ein Produkt, das genauso aussieht wie das zu testende Produkt, aber keinen der hypothetischen Wirkstoffe enthält, obwohl es das gleiche Aussehen und die gleichen organoleptischen/sensorischen Eigenschaften aufweist. Es wird verwendet, um sicherzustellen, dass alle beobachteten Ergebnisse auf eine reale Wirkung der Wirkstoffe zurückzuführen sind und nicht nur darauf, dass eine Kapsel/Pille usw. in den Tagesablauf einer Person integriert wird.

In einer randomisierten Studie werden die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip in eine aktive und eine Placebo- oder Kontrollgruppe eingeteilt, um die Auswirkungen jeglicher Art von Intervention (z. B. Nahrungsergänzung oder bestimmte Ernährung) vergleichen zu können.

Die Zufallsmethode trägt dazu bei, dass bekannte und unbekannte individuelle Beeinträchtigungen zwischen allen Gruppen (z. B. schlanke/übergewichtige/fettleibige Menschen, Vegetarier/Fleischesser, Frauen/Männer usw.) gleichmäßig verteilt werden. So kann sichergestellt werden, dass die Gruppen ähnlich sind.

Die Veröffentlichung in einer Fachzeitschrift mit Peer-Review ist von großer Bedeutung, da die Zulassung einer Studie durch diese Fachzeitschriften eine Überprüfung, Hinterfragung und schließlich Genehmigung durch ein Gremium unvoreingenommener akademischer Fachkollegen voraussetzt. Die einzige Funktion dieses Gremiums besteht darin, die Gültigkeit der Studie vor ihrer Zulassung zur Veröffentlichung zu prüfen und den Ruf der Fachzeitschrift zu schützen. Die Autoren der Studie kennen die Gutachter nicht, die Gutachter jedoch kennen die Autoren.



RANDOMISIERT



PLACEBOKONTROLLIERT



DOPPELBLIND



HUMANSTUDIEN

## Über das Übliche hinausgehen

Die Forschung zu Juice Plus+ geht über den hohen Standard von randomisierten, doppelblind, Placebo-kontrollierten klinischen Studien am Menschen hinaus.



PRODUKTSPEZIFISCH



VERÖFFENTLICHT IN  
"PEER-REVIEWED"  
FACHZEITSCHRIFTEN



ETHISCH



## Übersicht der Forschungsergebnisse

- + Juice Plus+ Premium-Kapseln sind eine zuverlässige Quelle wichtiger Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe. Die Bioverfügbarkeit wird durch mehr als 20 wissenschaftliche Veröffentlichungen bestätigt.
- + Juice Plus+ Premium Kapseln enthalten Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne und des Zahnfleisches beiträgt.
- + Juice Plus+ Premium Kapseln enthalten Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße beiträgt.
- + Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln enthalten Folsäure, welche zu einem normalen Stoffwechsel von Homocystein beiträgt.
- + Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln enthalten die Vitamine A und C sowie Folsäure. Diese tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- + Juice Plus+ Premium-Kapseln enthalten die Vitamine C und E. Sie tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Oxidativer Stress entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen schädlichen freien Radikalen (Oxidantien) und schützenden Antioxidantien.
- + Juice Plus+ Premium-Kapseln enthalten die Vitamine C und E, die zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen und folglich einen Einfluss auf die DNA haben können.
- + Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln enthalten Vitamin A, das zur Erhaltung einer normalen Haut beiträgt, sowie Vitamin C zur Unterstützung einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut.
- + Juice Plus Omega Auslese Kapseln enthalten EPA und DHA die nachweislich dazu beitragen, den Omega-3 Wert signifikant zu erhöhen.
- + Juice Plus+ Premium-Kapseln enthalten die Vitamine C und E, die zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen. Dies kann sich positiv auf Personen auswirken, die Sport treiben.



# Was hat die Forschung ergeben?

## Bioverfügbarkeit und Nährstoffe

Damit Nährstoffe wirksam und unterstützend für unseren Körper sind, müssen sie "bioverfügbar" sein. Das bedeutet, dass die Nährstoffe beim Verzehr eines Lebensmittels oder Nahrungsergänzungsmittels am Ort der (Bio-)Wirkung ankommen und in den Blutkreislauf aufgenommen werden. So können die Nährstoffe in die Zellen gelangen und verwertet werden.

Mikronährstoffe sind eine der wichtigsten Nährstoffgruppen, die für unseren Körper unerlässlich sind. Dazu gehören Vitamine und Mineralstoffe. Juice Plus+ Premium Kapseln bieten eine verlässliche tägliche Quelle für wichtige Mikronährstoffe, wie die Vitamine A, C, E und Folsäure, die nachweislich bioverfügbar sind. Dieses Erkenntnis wurde in über 20 wissenschaftlichen, von Experten begutachteten Veröffentlichungen nachgewiesen, in denen die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen in den Juice Plus+ Premium Kapseln untersucht wurde.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Man kann so viele Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, wie man möchte. Das Entscheidende hierbei ist, dass die Nährstoffe dort ankommen, wo sie benötigt werden. Achte darauf, dass das Produkt bioverfügbare Nährstoffe liefert, damit die gewünschten Nährstoffe besser in deinem Körper aufgenommen werden können.

## Zahngesundheit

Kollagen spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit unserer Zähne und unseres Zahnfleisches. Kollagen findet sich in unseren Zähnen sowie in den Bindegeweben, die unsere Zähne in unserem Zahnfleisch festhalten.

Juice Plus+ Premium Kapseln enthalten Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne und des Zahnfleisches beiträgt.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Vitamin C ist der am meisten erforschte Mikronährstoff der Welt!





## Blutgefäße

Blutgefäße transportieren unser Blut durch den Körper. Unsere Gefäße sind eine Reihe von Röhren, die das Blut zirkulieren lassen, welches Sauerstoff und nützliche Nährstoffe zu allen Geweben des Körpers transportiert, wo sie gebraucht werden.

Juice Plus+ Premium Kapseln enthalten Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße beiträgt.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Das riesige System der Blutgefäße erstreckt sich bis zu 160.000 km in einem menschlichen Körper. Das ist lang genug, um viermal die Erde zu umrunden!

## Funktion des Nervensystems

Das Nervensystem ist die Schaltzentrale für alle anderen Körperfunktionen. Es steuert sowohl freiwillige als auch unfreiwillige Handlungen.

Juice Plus+ Premium-Kapseln enthalten Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Nervensystems beiträgt.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Genau genommen besitzt man zwei verschiedene Nervensysteme. Das zentrale Nervensystem besteht aus dem Gehirn und dem Rückenmark. Das periphere Nervensystem ist eine Ansammlung von Nerven, die vom Rückenmark abzweigen und durch den ganzen Körper verlaufen.

## Homocystein-Stoffwechsel

Homocystein ist eine Aminosäure im Blut und ein Proteinbaustein. Wenn ein Protein gespalten wird, steigt es in deinem Blutkreislauf an.

Um den Homocysteinspiegel normal zu halten, ist es wichtig, dass es vom Körper gut verstoffwechselt wird. Der Stoffwechsel von Homocystein ist komplex und benötigt Vitamine wie Folsäure und die Vitamine B6 und B12, um es zu verarbeiten.

Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln enthalten Folsäure, die zu einem normalen Stoffwechsel von Homocystein beiträgt.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Folsäure ist auch als Vitamin B9 bekannt.



## Sportliche Leistung

Sportliche Betätigung ist ein zweischneidiges Schwert. Obwohl er nachweislich viele gesundheitliche Vorteile hat, kann intensives Training Entzündungen und oxidativen Stress begünstigen.

Oxidativer Stress entsteht, wenn im Körper ein Ungleichgewicht zwischen schädlichen Oxidantien und schützenden Antioxidantien zugunsten der Oxidantien besteht.

Juice Plus+ Premium Kapseln enthalten die Vitamine C und E, die zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen. Dies kann sich positiv auf Personen auswirken, die Sport treiben.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Im Rahmen des normalen Energiestoffwechsels produziert der Körper Oxidantien. Verbrennt man beim Sport mehr Energie, entstehen auch mehr Oxidantien. Eine Studie hat ergeben, dass bei akutem Training die Produktion von Lipidhydroperoxiden (Oxidationsmarker) um 42 % ansteigt.



## Hautgesundheit

Gesunde, schöne Haut steht bei vielen Menschen ganz oben auf der Wunschliste und gilt als einer der wichtigsten Indikatoren für einen guten Gesundheitszustand. Schließlich ist sie das größte Organ des Körpers und unser primärer Schutz vor der Außenwelt.

Viele Faktoren unseres Lebensstils wie einseitige Ernährung, Rauchen und Sonneneinstrahlung können das Aussehen unserer Haut beeinflussen. Eine gesündere Ernährung und Lebensweise, wie z. B. mehr Obst und Gemüse zu essen, Sport zu treiben und Stressbewältigung, sind gute Möglichkeiten, um eine solide Grundlage für eine gesund aussehende Haut zu schaffen.

Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese-Kapseln enthalten Vitamin A, das zur Erhaltung einer normalen Haut beiträgt. Außerdem enthalten alle drei Auslesen (Obst-, Gemüse- und Beerenauslese) viel Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt und die normale Funktion der Haut unterstützt.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Die Haut macht etwa 15% des Körpergewichts aus.



## Omega-3 Index

Der Omega-3-Index misst den Gehalt an den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in den roten Blutkörperchen. Das Erreichen eines Omega-3-Index von 8-12% wird mit einer Reihe von positiven gesundheitlichen Auswirkungen in Verbindung gebracht.

Die pflanzlichen Juice Plus+ Omega Auslese Kapseln erhöhen den Omega-3-Index bereits nach achtwöchiger Einnahme erheblich, nach 16 Wochen sogar noch mehr als zuvor.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Die Mehrheit der Menschen weltweit verzehrt nicht genug Omega-3-Fettsäuren, um einen Omega-3-Index von 8% zu erreichen. Eine kürzlich erfolgte statistische Auswertung von 298 Studien ergab, dass in Nordamerika, Mittel- und Südamerika, Europa, dem Nahen Osten, Südostasien und Afrika sehr niedrige Omega-3-Werte ( $\leq 4\%$ ) im Blut festgestellt wurden.



## Immunsystem

Das Immunsystem besteht aus einem Netzwerk von besonderen Zellen, Geweben und Organen, die zusammenarbeiten, um den Körper zu schützen und dir zu helfen, gesund zu bleiben. Die Aufrechterhaltung dieses Systems ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden.

Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln enthalten Vitamin A und Folsäure, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen, sowie das Vitamin C, das in allen drei Auslese Kapseln enthalten ist und ebenfalls die normale Funktion des Immunsystems unterstützt.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Obwohl Immunzellen in und um jedes Organ unseres Körpers zirkulieren, wird angenommen, dass der Großteil der Schutzfunktionen des Immunsystems in unserem Darm stattfindet.



## Oxidativer Stress und Auswirkungen auf die DNA

Die Zellen in unserem Körper sind ständig oxidativen Stoffen und freien Radikalen ausgesetzt. Die Aufnahme bestimmter Nährstoffe kann helfen, den Körper vor diesen Belastungen zu schützen.

Juice Plus+ Premium-Kapseln enthalten Vitamin C und E, die zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen und somit einen Einfluss auf die DNA haben können.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Die Wissenschaft legt nahe, dass für einen optimalen Gesundheitszustand nicht nur die Aufnahme bestimmter Nährstoffe, sondern auch deren Qualität und Menge entscheidend ist.

## Oxidativer Stress

Der Körper produziert freie Radikale als Teil seiner normalen Prozesse. Wenn jedoch nicht genügend Antioxidantien vorhanden sind, kann oxidativer Stress entstehen. Dieser kann die Zellen schädigen und die Alterung fördern.

Juice Plus+ Premium Kapseln enthalten die Vitamine C und E, die dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

### HAST DU DAS GEWUSST?

Vitamin E ist eigentlich eine Gruppe von Nährstoffen; wobei Alphatocopherol und Gamma-Tocopherol die häufigsten Formen in unserer Ernährung darstellen. Wir beziehen sie unter anderem aus hochwertigen pflanzlichen Ölen und Nüssen.



# Studien in Durchführung

Als einer der Vorreiter auf diesem Gebiet gewinnt die Juice Plus+ Company durch unabhängige Forschung fortlaufend und systematisch neue Erkenntnisse über seine Produkte.

Die folgende Übersicht gibt einen kurzen Überblick über diese laufenden Projekte:

## Wissenschaftler von:

- + des „Juice Plus+ Science Institute“ und der medizinischen Universität Graz (Österreich)
- + der „University of Alabama“ (USA)
- + der „Cytosolve“ Forschung (USA)



## Untersuchen:

- + Auswirkungen der EPA- und DHA-Supplementierung mit der Juice Plus+ Omega Auslese sowie die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe in der Omega Auslese und den Juice Plus+ Kapseln bei gleichzeitiger Einnahme.
- + Wie sich die Nährstoffe in Juice Plus+ Kapseln auf die kognitiven Funktionen auswirken können.
- + Wie die Nährstoffe in den Juice Plus+ Premium Kapseln verstoffwechselt werden und wie sie zum Schutz vor oxidativem Stress beitragen.



## Produktionsstandards und Qualitätssicherung

Bei der Herstellung, Verpackung und der Auslieferung aller Juice Plus+ Produkte hält Juice Plus+ die höchsten Qualitäts- und Sicherheitsstandards ein. Wir sorgen dafür, dass unsere Kunden ein qualitativ hochwertiges und sicheres Produkt erhalten.

Wir lassen unsere Produktionsstätten regelmäßig inspizieren, um sicherzustellen, dass sämtliche gesetzlichen Anforderungen aller Länder, in denen Juice Plus+ vermarktet wird, erfüllt oder übertroffen werden. Dies beinhaltet auch die Zertifizierung der Anlagen nach den geltenden Richtlinien der Good Manufacturing Practice (GMP). Dies sind international anerkannte Richtlinien zur Qualitätssicherung von Herstellungsprozessen und -bedingungen, wie sie bei der Herstellung von Arzneimitteln sowie von Lebensmittelprodukten wie Nahrungsergänzungsmitteln und diätetischen Lebensmitteln üblich sind.

## Durch Forschung und Bildung inspiriert Juice Plus+ zu einem gesunden Lebensstil.



## In Europa

### ZERTIFIZIERT DURCH SWISSMEDIC

Die Produktionsstätte in der Schweiz, in welcher die europäischen Juice Plus+ Premium Kapseln und die Complete by Juice Plus+ Shakes hergestellt werden, ist vom Schweizerischen Heilmittelinstitut „Swissmedic“ GMP zertifiziert.

Swissmedic bescheinigt somit eine gute, sichere und qualitativ hochwertige Herstellungspraxis.

### SGS INSTITUT FRESENIUS QUALITÄTSSIEGEL

Die Qualität unserer Obst-, Gemüse- und Beerenauslese Kapseln wird von dem deutschen Unternehmen SGS INSTITUT FRESENIUS unabhängig überprüft.

Dazu gehört unter anderem die Überprüfung der Füllmengen des Endproduktes, der deklarierten Nährstoffe und der Einhaltung der gesetzlichen Anforderungen an Schadstoffe und Rückstände.

Weitere Informationen zum Fresenius-Gütesiegel unter [www.qualitaetsiegel.net](http://www.qualitaetsiegel.net)



### INFORMED CHOICE - ZERTIFIZIERUNG

Die Juice Plus+ Obst-, Gemüse-, Beerenauslese sowie die Omega Auslese und die Complete by Juice Plus+ Shakes, Riegel und Suppe sind „Informed Choice“-zertifiziert. Sportler, die das Informed Choice-Logo auf einem Produkt sehen, können sicher sein, dass dieses strengen Kontrollen und monatlichen Tests auf über 200 verbotene Dopingsubstanzen unterzogen wurde.

Diese Zertifizierung ermöglicht es den Athleten, sowohl ihre allgemeine Gesundheit als auch ihre berufliche Karriere zu schützen. Weitere Informationen unter [www.informed-choice.org](http://www.informed-choice.org).



Die Juice Plus+ Company kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. 2020 feierte unser Forschungsprogramm sein 25-jähriges Bestehen. Wir arbeiten mit einigen der weltweit renommiertesten Wissenschaftler und Forscher zusammen, um die Auswirkungen der Juice Plus+ Kapseln auf die allgemeine Gesundheit in den verschiedenen Lebensphasen zu verstehen.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, der weltweit führende Anbieter von Ernährung auf pflanzlicher Basis zu werden.

# Quellen

- + Current Therapeutic Research 1996; 57(6):445-461.
- Nutrition Research 1999; 19(10): 1507-1518.
- Integrative Medicine 1999; 2(1): 3-10.
- Journal of Human Nutrition and Dietetics 2000; 13(1): 21-27.
- Nutrition Research 2003; 23(9): 1221-1228.
- Journal of Nutrition 2003; 133(7): 2188-2193.
- Journal of the American College of Cardiology 2003; 41(10): 1744-1749.
- Journal of the American College of Nutrition 2004; 23(3):205-211.
- Clinical Chemistry and Laboratory Med 2006; 44(4): 391-395.
- Medicine & Science in Sports & Exercise 2006; 38(6): 1098-1105.
- Journal of Nutrition 2006; 136(10): 2606-2610.
- Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 2007; 16(3):411-421.
- Journal of Nutrition 2007; 137(12): 2737-2741.
- Evidence Based Complement Alternative Med 2007; 4(4): 455-462.
- Applied Physiology Nutrition Metabolism 2007; 32: 1124-1131.
- EFSA Journal 2009; 7(9):1213
- EFSA Journal 2009;7(9):1226
- EFSA Journal 2009;7(9):1221
- International Journal of Food Sciences and Nutrition 2009; 60(S3): 65-75.
- Medicine & Science in Sports & Exercise 2009; 41(1):155-163.
- EFSA Journal 2010;8(10):1816
- EFSA Journal 2010;8(10):1815
- EFSA Journal 2010;8(10):1754
- Molecular Nutrition & Food Res 2010; 54(10): 1506-1514.
- British Journal of Nutrition 2011; 105(1): 118-122.
- Medicine & Science in Sports & Exercise 2011; 43(3): 501-508.
- Journal of the American College of Nutrition 2011; 30(1): 49-56.
- Gynecologic Oncology 2012; 124(3): 410-416.
- Journal of Pediatrics 2012; 161(1): 58-64.
- Journal of Clinical Periodontology 2012; 39(1): 62-72.
- Molecular Nutrition & Food Research 2012; 56(4): 666-670.
- Skin Pharmacology and Physiology 2012; 25(1): 2-8.
- Microorganisms. 2012; 9(4):843.
- British Journal of Nutrition 2013; 110:1685-1695.
- Journal of the American College of Nutrition. 2013;32(1):18-25.
- PharmaNutrition 2015; 3:11-19.
- Nutrients 2017,9(3),194; doi:10.3390/nu9030194
- Clinical Nutrition 2018;37(5):1448-1455.
- Journal of Clinical Medicine 2019;8:1914.
- Int J Food Sci Nutr 2020;71(6):769-780.
- Molecules 2021;26(12):3604.
- Microorganisms 2021;9(4):843.
- Int J Vitam Nutr Res 2021;91(1-2):77-86.
- Antioxidants 2021; 10(1):116.
- Clinical Nutrition ESPEN 2022;49: 425-435.

