

Чёрный чай, ягоды, цитрусовые и яблоки помогут вам стареть здоровым образом

Согласно результатам недавней научной работы, проведённой учёными из Университета Эдит Коуэн, Университета Квинс в Белфасте и Гарвардской школы общественного здравоохранения имени Т. Х. Чана, богатые флавоноидами продукты помогают снизить риск возникновения признаков нездорового старения. Среди них – слабость, нарушение физических функций, плохое психическое здоровье.

В рамках нового исследования эксперты проанализировали данные 62 743 женщин и 23 687 мужчин в возрасте старше 24 лет. Оказалось, что у женщин, которые потребляли больше всего флавоноидов, риск появления слабости был на 15% ниже, риск нарушения физических функций – на 12% ниже, а вероятность плохого психического здоровья – на 12% ниже, чем у тех, кто получал этих веществ меньше всего.



Jose Luis Pelaez Inc/Blend Images LLC

У участников, которые стали есть на три порции больше пищи, содержащей много флавоноидов, вероятность развития всех трёх негативных последствий старения была на 6-11% ниже у женщин, а на 15% ниже оказался риск плохого психического здоровья у мужчин.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены