

Учёные обнаружили, что минимум три порции ягод или других продуктов, содержащих много флавоноидов, в день могут улучшить здоровье по мере старения. Всё потому, что флавоноиды отличаются антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

В новом отчёте, опубликованном в «Американском журнале клинического питания», специалисты рассмотрели, как влияют флавоноиды на старение людей. Для этого учёные разработали шкалу «флаводиеты» – меру того, насколько рацион человека соответствует варианту питания, богатому флавоноидами.



Alexander Spatari / Getty Images

Флавоноиды помогают снизить риск возникновения рака. Они содержатся в большом количестве продуктов питания и напитков, включая фрукты, овощи, зерновые, чай и вино. По словам Эрин Холли, диетолога из Медицинского центра Векснера при Университете штата Огайо, флавоноиды способствуют здоровому старению за счёт антиоксидантных и противовоспалительных свойств. Это помогает замедлить старение на клеточном уровне.

Три порции ягод в день помогут вам стареть здоровым образом

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