

Сбалансированное питание, предполагающее включение в рацион большого количества фруктов, помогает замедлить процесс старения и снизить вероятность развития хронических болезней. В фруктах содержится много антиоксидантов, которые защищают организм в течение длительного времени.

Черника. Она обладает мощными антиоксидантными свойствами, благодаря которым защищает организм от свободных радикалов. Согласно некоторым исследованиям, эта ягода, если её есть каждый день, снижает риск развития диабета 2 типа и болезней сердца, способствует долголетию и здоровью кожи.

Малина. В ней много витамина С, что помогает замедлить старение. Исследования также связывают эту ягоду с противовоспалительным эффектом.

Авокадо. Оно богато полезными для сердца жирами и другими важными элементами, уменьшающими возрастное воспаление.

Вишня. Исследования показывают, что антиоксиданты в ней уменьшают признаки преждевременного старения, возникающие иногда из-за окислительного стресса и хронического воспаления.

Гранат. Этот фрукт содержит антиоксиданты и питательные вещества, защищающие от старения. Они снижают риск развития болезней, уменьшают воспаление, защищают от свободных радикалов.

Яблоки. Они считаются мощными средством против старения за счёт того, что в них есть антиоксиданты.

Апельсины. Эти фрукты известны большим количеством витамина С. У людей, которые регулярно употребляют цитрусовые, как правило, ниже риск возникновения хронических болезней: диабета 2 типа и колоректального рака.



Photo composite by Joules Garcia for Verywell Health; Getty Images

Виноград. Благодаря наличию антиоксиданта ресвератрола этот фрукт помогает предотвратить преждевременное старение и возрастные проблемы со здоровьем.

Клубника. Она богата клетчаткой, фолиевой кислотой, витамином С. Это делает её главным фруктом для поддержки выработки коллагена.

Ежевика. Она содержит много антиоксидантов, как и другие виды ягод. Кроме того, антиоксиданты в ежевике способствуют замедлению старения и существенно снижают вероятность развития болезней сердца.

Манго. Антиоксиданты в его составе предотвращают старение кожи.

Персики. Согласно результатам исследований, более сильными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами обладают кожура и мякоть свежих персиков.

Грейпфрут. Он защищает кожу от воспалений, солнечных лучей, раннего старения.

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