

Edith Cowan uniwersitetiniň, Belfastdaky Queens uniwersitetiniň we Harvard jemgyýetçilik saglygy mekdebiniň alymlary tarapyndan geçirilen ylmy barlagyň netijelerine görä, flavonoidlere baý önümler saglygy nädogry garramak howpuny azaltmaga kömek edýär. Olaryň arasynda gowşaklyk, fiziki funksiýalaryň bozulmagy we psihiki saglygyň erbetleşmegi bar.

Täze barlagda ekspertler 24 ýaşdan ulurak 62,743 aýalyň we 23,687 erkek adamyň maglumatlaryny seljerdi. Flavonoid köp sarp eden aýallarda gowşaklyk howpy 15% pes bolup, fiziki funksiýalaryň bozulmagy 12% azaldy, we psihiki saglyk bozulma howpy 12% pes boldy.

Flavonoidlere baý iýmitden üç goşmaça portion iýenlerde garramagyň ähli üç negatiw täsiri aýallarda 6-11%, erkek adamlarda bolsa psihiki saglyk bozulma howpy 15% pes boldy.

Sagdynlyk boýunça kararlary kabul etmezden öň hünärmen bilen maslahatlaşyň.