

نتایج مطالعه‌ای جدید از پژوهشگران دانشگاه‌های کوئینز بلفاست، ادیث کوان و پزشکی وین نشان می‌دهد که افزودن فلاونوئیدها «فلاون‌ها در برخی مواد غذایی از جمله در ادویه جات و برخی میوه‌ها و سبزیجات زرد یا نارنجی موجود است.» به رژیم غذایی می‌تواند طول عمر را افزایش دهد و از بیماری‌هایی مثل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان و اختلالات عصبی پیشگیری کند.

فلاونوئیدها ترکیبات طبیعی موجود در گیاهانی مثل چای، توت‌فرنگی، پرتقال، سیب، انگور، شراب قرمز و شکلات تلخ هستند. این مطالعه، منتشر شده در نشریه Nature Food، بیش از ۱۲۰ هزار نفر (۲۰ تا ۷۰ سال) را طی یک دهه بررسی کرد. نتایج نشان داد مصرف روزانه حدود ۵۰۰ میلی‌گرم فلاونوئید (معادل دو فنجان چای) خطر مرگ و میر را ۱۱ درصد و خطر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و مشکلات تنفسی را تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

