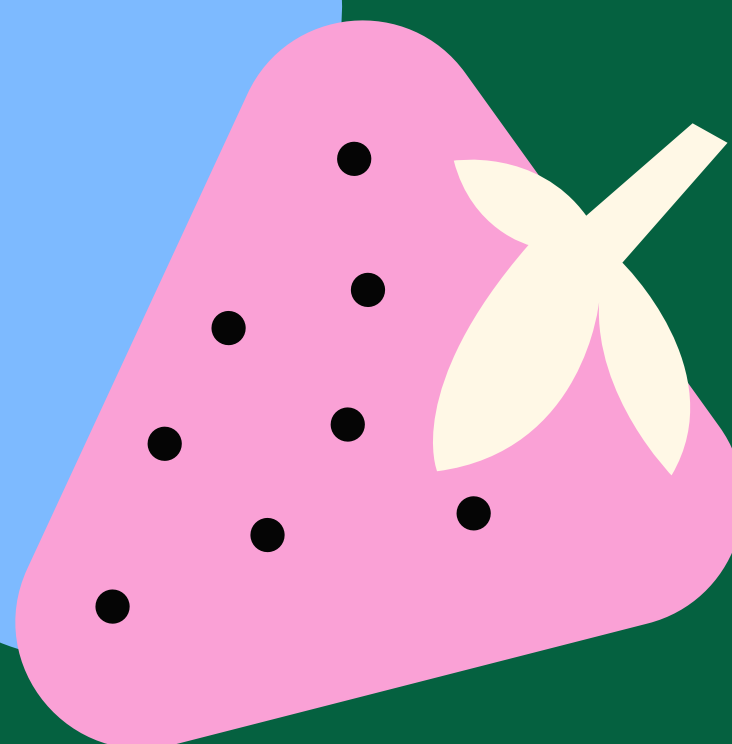




افزایش تنوع فلاونوئیدها در رژیم غذایی می تواند در افزایش طول عمر و پیشگیری از بروز بیماری های مزمن نقش مؤثری داشته باشد.

فلاونوئیدها ترکیبات طبیعی موجود در گیاهان هستند که در غذاهایی مانند چای، بلوبری، توت فرنگی، پرتقال، سیب، انگور، و شکلات تلخ یافت می شوند.



مصرف میوه و سبزیجات با رنگ های گوناگون، به ویژه آن هایی که غنی از فلاونوئید هستند، به دریافت بهتر و متنوع تر ویتامین ها و مواد مغذی کمک می کنند.

فلاونوئیدها همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. آنتی اکسیدان ها به بدن کمک می کنند تا با رادیکال های آزاد مبارزه کند. اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی فلاونوئیدها دانشمندان را به مطالعه پتانسیل آن ها به عنوان "داروهای ضد سرطان" نیز تشویق کرده است.

بهار یزدان کیا