



فلاونوئیدها با خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی، بارادیکال های آزاد مقابله کرده و از بدن در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت می کنند. این ترکیبات عملکرد سلولی را بهبود داده و به پیشگیری از تکثیر سلول های سرطانی کمک می کنند. مصرف میوه ها و سبزیجات رنگارنگ، به ویژه غنی از فلاونوئید، راهی ساده برای دریافت مواد مغذی و تقویت سلامتی است. البته نباید فراموش کنید در کنار رعایت رژیم های غذایی ورزش مداوم در کنار مکمل های این چنینی تضمین کننده ی سلامتی جسمی، روانی و روحی شما است.