



خوردن توت فرنگی خطر پارکینسون را کاهش می دهد

خوردن توت ها احتمال ابتلا به پارکینسون را در مردان کاهش می دهد.

سلامت نیوز: خوردن توت ها احتمال ابتلا به پارکینسون را در مردان کاهش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، احتمال ابتلا به پارکینسون در مردانی که به صورت مداوم مواد غذایی حاوی فلاونوئیدها از جمله توت ها، سیب، سبزیجات و چای مصرف می کنند، به طور چشمگیری کاهش می یابد.

فلاونوئیدها ترکیبات فعال زیستی هستند که به طور طبیعی در بسیاری از غذاها و نوشیدنی های گیاهی ایجاد می شوند.

فلاونوئیدها در گیاهان و مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان ایجاد می شود، فلاونوئیدها همچنین در کاهش احتمال ابتلا به فشار خون بالا، بیماری های قلبی، جنون و برخی سرطان ها مؤثرند.