

Хотите омолаживать организм - ешьте продукты по списку ученых

Около двух десятков продуктов, положительно влияющих на омоложение организма и продление жизни, вошли в список составленный учеными из ряда университетов США и Евросоюза.

Список составлен на основе сделанных в последние годы открытий, связанных с биохимическим механизмом старения клеток человеческого организма. В каждом из включенных в "меню долгожителей" продуктов имеются исключительно активные вещества, позитивно и эффективно воздействующие на сложные биологические процессы.

В меню вошли мощные антиоксиданты - черный шоколад, чай и кофе. Все они богаты полифенолами, обладающие способностью восстанавливать пораженные клетки и удлинять их жизнь. Список включает яблоки, черную смородину, чернику, брокколи, черешню, помидоры, гранаты, апельсины, персики, сливы, малину, красный виноград, красный лук, шпинат, клубнику и хлеб или хлопья с отрубями.

Специалисты указывают, что если другие виды продуктов - мясо, рыба, молоко, злаковые дают организму необходимые калории, жиры и минералы, то овощи и в первую очередь фрукты - биохимические элементы, предохраняющие и удлиняющие срок жизни клеток.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)