



ПОЛИФЕНОЛИ

Естествените
бустери на
здравето

LunchBox

Плодове

Ягоди, боровинки, къпини,
ябълки, грозде, череши

Допринасят за защитата
на клетките и цялостното
здраве. Богати на флавоноиди
като кверцетин, антоцианини
и катехини, известни с
противовъзпалителни и
сърдечни ползи.





Зеленчуци

Листни зеленчуци (като спанак и къдраво зеле), лук, артишок, червено зеле

Осигуряват полифеноли, витамини и минерали. Съдържат флавоноиди и фенолни киселини като кемпферол и ферулова киселина, подпомагащи здравословното стареене и предпазващи от хронични заболявания.

Ядки и семена

Бадеми, орехи, ленено семе,
семена от чиа

Високо съдържание на
полифеноли. Предлагат ползи
от здравословните мазнини и
полифенолите за дълголетие.
Високо съдържание на
елагитанини и лигнани, свързани
с намален риск от рак и сърдечни
заболявания.





Напитки

Зелен чай, черен чай,
кафе

Лесен начин за получаване на полифеноли. Зеленият чай е богат на катехини, черният чай и кафето – на флавоноиди и хлорогенна киселина, полезни за сърцето и мозъка. Умереността е ключова при кофеинови напитки.

Подправки

Куркума, канела,
джинджифил, карамфил

Съдържат полифеноли като
куркумин и цинамалдехид
с противовъзпалителни и
антиоксидантни ефекти.





Зърнени

Пълнозърнеста пшеница,
ръж, ечемик

Добри източници на полифеноли.
Погобряват приема на
полифеноли в диетата.
Съдържат лигнани и ферулова
киселина, полезни за кръвната
захар и храносмилателната
система, борят се с
преждевременното стареене на

Бобови

Леща, нахут,
боб

Богати на полифеноли,
флавоноиди и танини,
поддържащи здравето на
сърцето и здравословните нива
на кръвната захар.





Лакомства

Черен шоколад,
червено вино

Черният шоколад е богат на флаваноли, а червеното вино съдържа ресвератрол, известни със сърдечно-защитни свойства и потенциални анти-стареене ефекти.