

## Flavonoïden in je voeding verlengen je leven



De belangrijkste stap, als je langer wilt leven, is om alle vulling weg te gooien en alleen maar voeding over te houden. Het liefst door voedingsmiddelen met flavonoïden zoals groenten, fruit, cacao en thee.

Onderzoekers van de University of Western Australia ontdekten dat een dieet met veel flavonoïden de sterftekans dramatisch verlaagt. En ook de kans op diabetes type-2 vermindert.

### Flavonoïden in je voeding verlengen je leven

Ze hebben mensen vergeleken die 75 jaar of ouder werden en gekeken wat hun voeding was. Uit dat onderzoek kwam naar voren dat een hoge inname van flavonoïden beschermd tegen zowel dodelijke hart- en vaatziekten als tegen dodelijke vormen van kanker.

### Verschillende vormen van Flavonoïden

Met name flavanols en flavonols zijn de meest voorkomende flavonoïden in onze voeding en beschermen het beste tegen sterfte. Maar iedere flavonoïden heeft zo zijn eigen effect.

### Hier volgt een opsomming van verschillende soorten flavonoïden

- Isoflavones zitten vooral in peulvruchten, en dan met name soja.
- Anthocyanidins zitten vooral in bessen, en dan met name in kruisbessen.
- Flavanones zitten vooral in citrusvruchten, zoals grapefruits, sinaasappels en limoenen.
- Flavones zitten vooral in appels, uien, selderie en thee.
- Flavanols en proanthocyanidins zitten vooral in cacao en bessen.

Zo zie je dat gewoon gezonde voeding je echt gezonder maakt en je langer laat leven. Eenvoudige voeding als [broccoli en waterkers](#), bessen, peulvruchten en citrusvruchten.

Bron: [ergogenics.org](http://ergogenics.org)

### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding