



Η κερσετίνη είναι ένα αντιοξειδωτικό, της οικογένειας των φλαβονοειδών και πιο συγκεκριμένα των φλαβονολών. Είναι το φλαβονοειδές που απαντάται περισσότερο από κάθε άλλο σε διάφορα τρόφιμα. Στο μόριό της έχει 3 δακτυλίους και 5 υδροξυλικές ομάδες. Η κερσετίνη αποτελεί παράλληλα δομικό στοιχείο και για άλλα φλαβονοειδή.

Στα τρόφιμα βρίσκεται σαν αγλυκόνη, δηλαδή συνδεδεμένη με ένα μόριο σακχάρου. Από την προσλαμβανόμενη κερσετίνη, μόνο ένα μικρό ποσοστό απορροφάται από το αίμα.

Βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα, όπως είναι: τα κρεμμύδια (και κυρίως τα κόκκινα), το μήλο, το τσάι, οι ξηροί καρποί, διάφοροι τύποι μούρων, το κουνουπίδι και το λάχανο.

[REDACTED]