

البوليفينول هي المركبات التي تحدث بشكل طبيعي وجدت إلى حد كبير في الفواكه والخضروات والحبوب والمشروبات. التفاح والكمثرى والكرز والتوت يحتوي على ما يصل إلى 200-300 ملغ البوليفينول لكل 100 غرام من الوزن الطازج. تحتوي أيضا على مادة البوليفينول بشكل كبير كميات. عادةً كأس من النبيذ الأحمر أو كوب من الشاي أو القهوة