

Специалисты из Центра мозга, биологии и поведения Университета Небраски-Линкольна и Университета Иллинойса в Урбана-Шампейн провели новое исследование, чтобы узнать, как питательные вещества влияют на старение нашего мозга. В этой работе приняли участие 100 когнитивно здоровых людей в возрасте 65–75 лет.

Оказалось, что люди, у которых старение мозга происходило медленнее, имели особый профиль питательных веществ. Полезными питательными биомаркерами крови были комбинации жирных кислот (вакценовая, гондоевая, альфа-линоленовая, элкозапентаеновая, эйкозадиеновая и лигноцериновая кислоты); антиоксиданты и каротиноиды, включая цис-лютеин, транслютеин и зеаксантин; две формы витамина E и холина.

Указанный выше профиль веществ соотносится с питательными веществами, содержащимися в средиземноморской диете. Более ранние исследования связывали этот рацион со здоровым старением мозга.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.