

Плохое умственное и психическое здоровье связано с более низким заработком людей в течение всей жизни. Также всё больше исследований показывают, что решить эту проблему поможет хорошее питание.

В ходе недавнего исследования, для которого взяли данные 181 990 людей из Британского биобанка, выяснилось, что питательные вещества в повседневном рационе могут определять структуру мозга. Это влияет на психическое здоровье и когнитивные способности человека.

Итак, что же лучше всего тогда есть для сохранения здоровья мозга?

Правильные микроэлементы. Дефицит йода, например, является главной причиной предотвратимых повреждений головного мозга во всём мире. Во время беременности недостаток этого вещества может привести к постоянному снижению IQ потомства. Для нормальной работы мозга важен и витамин B12 (кобаламин). При его недостатке возникает множество психологических и когнитивных нарушений, в том числе спутанность сознания, нарушение формирования суждений, тревога, депрессия, забывчивость и слабоумие. Полифенолы (содержащиеся в ягодах, чае, кофе и бобовых) и жиры омега-3 (из жирной рыбы) связаны с нейрогенезом. Этот процесс способствует росту новых связей во взрослом мозге и защищает стареющие его клетки.

Больше клетчатки. При низком потреблении этого вещества развиваются провоспалительные изменения в микробиоме кишечника и разрушается защитный слой слизи, выстилающей кишечник. Это может привести к попаданию кишечных бактерий в кровоток, где иммунная система их будет распознавать как патогены, вызывая воспалительную реакцию. В результате у человека может возникнуть нейровоспаление, которое является симптомом большой депрессии, шизофрении, ОКР и болезни Альцгеймера.

Одно исследование показало, что люди, которые придерживались диеты с низким содержанием клетчатки, имели меньший объем тканей в 11 областях мозга по сравнению с теми, кто придерживался сбалансированной диеты. Это важно, так как объем мозга связан с защитой от нейродегенеративных заболеваний.

Отказ от модных диет. Например, есть диета, при которой можно употреблять только продукты животного происхождения (мясо, яйца и молочные продукты) и необходимо полностью исключить растительную пищу.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед

## Названы три простых изменения в питании, которые улучшат психическое здоровье

принятием решения посоветуйтесь со специалистом.