

## Отказ от ультраобработанных продуктов помог на 12% снизить риск ухудшения работы мозга

Результаты новой научной работы показали, что люди, которые придерживаются рациона с высоким содержанием ультраобработанных продуктов, включая чипсы, хлеб массового производства, чипсы, подслащённые сухие завтраки, печенье и сладкие газированные безалкогольные напитки, имеют больше шансов столкнуться с проблемами с памятью и мышлением, а также с инсультом. Об этом говорится в статье, опубликованной в журнале Американской академии неврологии.

В исследовании приняли участие 30 239 человек в возрасте 45 лет и старше. Каждый заполнил анкету, связанную с его рационом.

После учёта возраста, пола, кровяного давления испытуемых специалисты обнаружили, что 10-процентное увеличение количества съеденных ультраобработанных продуктов было связано с 16-процентным увеличением вероятности развития когнитивных нарушений.

При этом употребление большого количества необработанных или минимально обработанных продуктов было связано со снижением риска когнитивных нарушений на 12%.

Риск возникновения повышался на 8% у тех, кто придерживался диеты, богатой ультраобработанной пищей. Ещё выше этот риск был среди темнокожих: 15-процентный.

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