Диетолог доктор Эмили Лиминг и психолог-диетолог Кимберли Уилсон во время Фестиваля науки в Челтнеме в 2024 году рассказали подробнее об опасности для здоровья нехватки клетчатки в рационе.

Деменция представляет собой нейродегенеративное заболевание, вызывающее потерю памяти. В этом случае старение мозга сильно ускоряется.

Один из факторов риска возникновения деменции — недостаток клетчатки. Для поддержания хорошего здоровья нужно получать в сутки минимум 30 г клетчатки.

Короткоцепочечные жирные кислоты защищают соединения внутри гематоэнцефалического барьера, предотвращая проникновение в мозг токсичных веществ. При недостатке клетчатки эти защитные свойства теряются.

Клетчатка в целом нужна для поддержания здоровья кишечника. Кроме того, благодаря этому веществу вы будете чувствовать себя сытым и удовлетворённым. Было доказано, что клетчатка помогает контролировать уровень сахара в крови и кровяное давление. Наконец жирные кислоты, которые связаны со здоровьем мозга, также борются с воспалениями.

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

Все права защищены