

Результаты научной работы, опубликованной в *Nature Communications*, показали: люди старше 60 лет, которые в течение трёх месяцев ежедневно принимали протеиновый порошок и пребиотики, имели более высокие результаты тестов на память. Это подтверждает идею о том, что питание кишечных бактерий пребиотиками и белком помогает флоре стать здоровее.

Команда учёных в рамках нового исследования решила выяснить, улучшают ли пребиотики мышечную силу и когнитивные функции. Для этого они отобрали 36 пар близнецов старше 60 лет. Один из близнецов принимал протеиновый порошок без пребиотиков, а другой — протеиновый порошок и 7,5 мг пребиотиков фруктоолигосахарида (ФОС) и инулина.



Grace Cary / Getty Images

Спустя три месяца у близнецов, которые одновременно принимали белок и пребиотики, были выше результаты в когнитивных тестах. Они допустили гораздо меньше ошибок в тесте на парное обучение, тесте на память, который используется

Ежедневный приём белка и пробиотиков улучшил работу мозга  
у пожилых

для выявления снижения когнитивных способностей и болезни Альцгеймера. При этом мышечная сила у них не увеличилась.

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