

Жирные кислоты омега-3, клетчатка, антиоксиданты, витамины, минералы способствуют здоровому старению. Некоторые из продуктов, богатых этими веществами, наверняка есть у вас дома.

Грецкие орехи. Научные исследования связывают регулярное их употребление с меньшим воспалением и лучшим когнитивным старением. Одно клиническое исследование продемонстрировало, что одна-две горсти этих орехов в день способны замедлить снижение когнитивных способностей у пожилых, а если грецкие орехи есть в среднем возрасте – это предотвратит возникновение ранних изменений мозга, которые приводят к болезни Альцгеймера.

Водоросли. Они помогают снизить риск возникновения диабета и болезней сердца. Морские водоросли – это вегетарианский вариант получения омега-3.

Консервированные или сушёные бобовые. В них много питательных веществ, включая растительный белок, клетчатку, витамины и минералы, а также полифенолы – соединения с антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Оливковое масло первого отжима. Оно богато полифенолами и мононенасыщенными жирами. Это поддерживает здоровый уровень холестерина в крови, уменьшает воспаление. Для снижения вероятности развития ишемической болезни сердца Управление по контролю за продуктами и лекарствами рекомендует в день потреблять 1,5 ст. л. оливкового масла.

Семена чиа. Клинический исследования показывают, что их употребление снижает высокий уровень холестерина и высокое кровяное давление.

Чернослив. В его состав входят питательные вещества, укрепляющие кости. Это витамин К, бор, кальций, магний и фенольные соединения.



EatingWell design

Пищевые дрожжи. Это растительный источник витамина B12. Низкий уровень этого витамина способен ускорить старение клеток, а чаще дефицит B12 встречается у пожилых.

Зелёный чай. Он содержит питательные вещества, снижающие стресс и поддерживающие когнитивное здоровье.

Травы и специи. Куркумин в куркуме помогает избавляться от лишних белков, которые могут вызвать снижение когнитивных способностей. Также куркума связана с пониженным уровнем кортизола и повышенным нейротрофическим фактором, вырабатываемым мозгом. Это может стать способом поддержки обучения и памяти. Употребление петрушки в рамках общего плана здорового питания способно дать организму флавоноиды, которые связаны со снижением риска возникновения инсульта.

Рыбные консервы. Они богаты омега-3, незаменимыми жирными кислотами, играющими роль в уменьшении воспаления и поддержании здоровья мозга.

Цельное зерно. Согласно диетическим рекомендациям Министерства сельского хозяйства США, по крайней мере 50% потребляемых ежедневно зерновых должно быть цельным зерном. Больше всего Эми Шапиро, магистр наук, сертифицированный диетолог, любит овёс, киноа и фарро: они дают клетчатку для здоровья кишечника, витамины группы В для энергии и углеводы с постепенным их высвобождением для стабилизации уровня сахара в крови и поддержания долгосрочного метаболического здоровья.

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