

Некоторые продукты могут поддерживать работу организма по мере старения. Вот что необходимо включить в рацион, по мнению диетологов.

**Грецкие орехи.** Они дают растительные омега-3, антиоксиданты и полифенолы, которые важны для здоровья сердца и мозга по мере старения. Об этом сказала Саманта Кассетти, магистр наук, сертифицированный диетолог, партнёр California Walnuts. Согласно результатам одного исследования с участием медсестёр, женщины, которые съедали не менее двух порций грецких орехов в неделю в возрасте 50–60 лет, с большей вероятностью старели здоровым образом. То есть они не страдали от хронических заболеваний, проблем с памятью, физической инвалидности и проблем с психическим здоровьем после 65 лет в отличие от тех, кто не ел грецкие орехи регулярно.

**Бобовые.** Эрин Палински-Уэйд, сертифицированный диетолог, отмечает, что это отличный источник растительного белка и клетчатки, которые поддерживают здоровье мышц, кишечника, снижают воспаление. К бобовым относятся чечевица, фасоль, горох и арахис. Особенno полезным для костей может быть нут.

**Фисташки.** Они содержат полезные жиры, белки, антиоксиданты. В том числе лютеин, который защищает зрение и поддерживает общее состояние здоровья с возрастом. Одна порция фисташек – это всего 160 ккал.



Getty Images. EatingWell design

**Листовая зелень.** Шпинат, кудрявая капуста, листовая капуста содержат много витамина К и фолиевой кислоты. Эти вещества поддерживают здоровье мозга и могут замедлить возрастное снижение когнитивных способностей. Также диеты, включающие большое количество тёмной листовой зелени, связаны с улучшением памяти и общей когнитивной функции у пожилых.

**Клюква.** Она богата антиоксидантами антоцианами и проантоцианами. Эти вещества поддерживают работу всего организма. Антоцианы также изучаются на предмет их роли в снижении риска развития болезни Альцгеймера и Паркинсона.

**Чернослив.** Он содержит вещества, которые могут помочь замедлить потерю костной массы. В ходе одного исследования выяснилось, что женщины в постменопаузе, которые съедали 50 г (примерно 5-6 штуки) чернослива в день, в течение 6-12 месяцев имели сниженные показатели общей потери минеральной плотности бедренной кости.

Грецкие орехи и другие продукты, которые нужно чаще есть  
после 60 лет

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