

Белок крайне важен для правильной работы мозга. Вот из каких перекусов вы можете его получить.

Консервированный лосось. В 85 г такого лосося содержится 22 г белка. Также эта рыба – отличный источник омега-3 жирных кислот и витамина D.

Орехи. По данным научных исследований, употребление разнообразных орехов связано с более низким риском снижения когнитивных способностей и с улучшением когнитивных функций. В арахисе содержится, например, 7 г белка на 28 г, а в грецких орехах много омега-3 жирных кислот.

Греческий йогурт с черникой. 200 г греческого йогурта дадут вам 20 г белка. Исследования также демонстрируют, что пробиотики в этом йогурте стимулируют взаимодействие между кишечником и мозгом. Это может улучшить психическое и когнитивное здоровье.

Эдамаме. Всего одна чашка таких бобов в приготовленном виде содержит 18 г полноценного белка. Помимо этого, вы получите много клетчатки, фолиевой кислоты, железа, холина, изофлавонов. Научно доказано, что изофлавоны сои улучшают память у взрослых.



Photographer: Jen Causey, Food Stylist: Chelsea Zimmer, Prop Stylist: Claire Spollen

Кусочки киноа. Это тоже полноценный белок. На одну чашку киноа приходится 8 г протеина.

Сваренные вкрутую яйца. Из одного такого яйца вы можете получить около 6 г белка. Согласно исследованиям, употребление большего количества яиц в среднем возрасте связано с лучшими когнитивными показателями в дальнейшей жизни.

Семена тыквы. 28 г таких семян содержит 8 г белка. Учёные обнаружили, что триптофан в семенах тыквы может преобразовываться в серотонин, который поддерживает память, психическое здоровье и многое другое.

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