

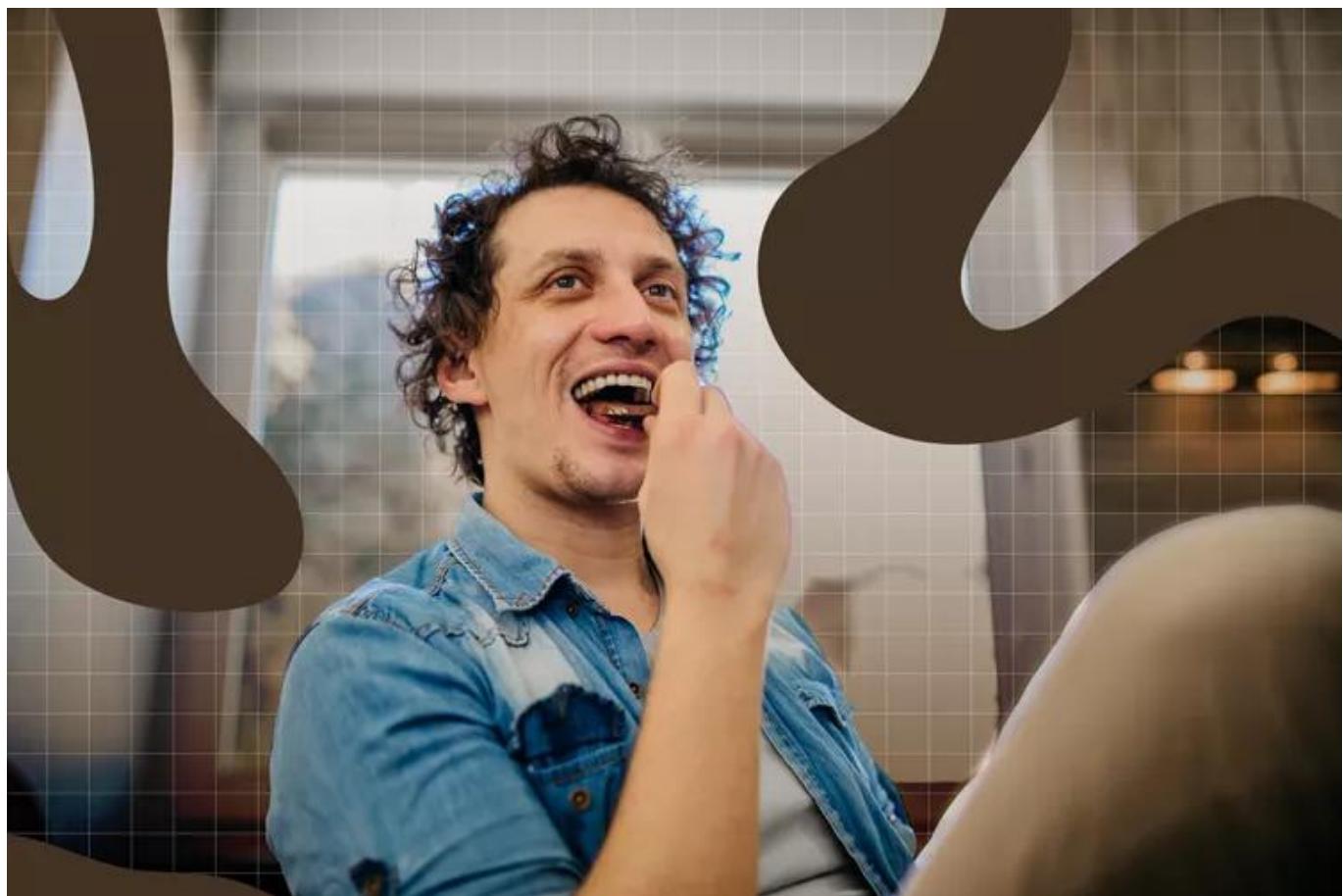
Тёмный шоколад назвали лучшим десертом для снижения риска развития деменции

Есть один продукт, который защищает от снижения когнитивных функций. И это тёмный шоколад.

Вот как тёмный шоколад помогает поддерживать работу мозга.

Много антиоксидантов. Какао содержит соединения флаванолы. Они обладают антиоксидантными свойствами. По словам диетолога Гиды Арнаут, они поддерживают кровоток и здоровье кровеносных сосудов. Флаванолы какао особенно полезны для мозга, так как защищают от утраты нейронов и от других форм воспаления в мозге.

Поддержание здоровой функции кровеносных сосудов. Благодаря этому улучшается приток крови к мозгу.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Снижение вероятности развития резистентности к инсулину. Учёные обнаружили связь между здоровьем мозга и резистентностью к инсулину. Диета, богатая флаванолами, защищает от развития резистентности к инсулину.

Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025

Тёмный шоколад назвали лучшим десертом для снижения риска
развития деменции

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