

## Жирная рыба и другие «плохие» продукты, которые улучшат работу вашего мозга

Здоровье мозга влияет на то, как мы думаем, учимся и вспоминаем информацию. Вот несколько продуктов, которые считаются обычно вредными, но при этом улучшают когнитивное здоровье.

**Жирная рыба.** Лосось, тунец, сардины и скумбрия — это источники полезных для сердца омега-3 жирных кислот. Один метаанализ показал, что люди, которые едят рыбу, имеют более здоровую структуру мозга, а также у них более высокие места в индексе производительности памяти.

**Ягоды.** Фрукты и ягоды богаты клетчаткой, которая помогает смягчить любой возможный скачок уровня глюкозы в крови. В малине, чернике, клубнике есть антоцианы, борющиеся с окислительным стрессом и воспалением. Эти состояния могут привести к старению мозга и нейродегенеративным заболеваниям.

**Кофе и чай.** Согласно результатам исследований, употребление трёх или более чашек кофе или чая в день снижает риск возникновения деменции и болезни Альцгеймера.



Getty Images. EatingWell design

**Яйца.** Они содержат много белка, витаминов D, B12 и B6, холина. Некоторые исследования показали, что витамины группы B могут помочь замедлить ухудшение умственных способностей у пожилых людей за счёт снижения уровня гомоцистеина (эта аминокислота может быть связана со старческим слабоумием и болезнью Альцгеймера).

**Тёмный шоколад.** Какао содержит флавоноиды. Этот тип антиоксидантов может улучшить память и помочь замедлить возрастное снижение умственных способностей. При этом важно брать тёмный шоколад с содержанием какао не менее 70%: в нём больше всего антиоксидантов и флавоноидов.

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