

С возрастом объём мозга уменьшается, кровоток замедляется, а нейроны хуже взаимодействуют друг с другом. Черника – один из самых полезных натуральных продуктов, который диетологи рекомендуют есть регулярно. И вот почему.

Существует несколько преимуществ черники для здоровья.

Усиление притока крови к мозгу. Черника содержит много полифенолов, которые улучшают приток крови к мозгу. Это положительно влияет на когнитивные способности. Исследования также показывают, что антоцианы в чернике стимулируют выработку организмом оксида азота, который расслабляет и расширяет кровеносные сосуды.

Улучшение когнитивных функций. Антоцианы связывают с улучшением работы мозга, включая кратковременную память, скорость реакции и общую исполнительную функцию. Одно исследование продемонстрировало, что употребление большого количества черники связано с более медленным снижением когнитивных функций у пожилых.

Уменьшение окислительного стресса и воспаления. В чернике много антиоксидантов, помогающих бороться со свободными радикалами в организме, которые вызывают окислительный стресс и ухудшение когнитивных функций. Окислительный стресс приводит к старению и развитию болезни Альцгеймера и Паркинсона.

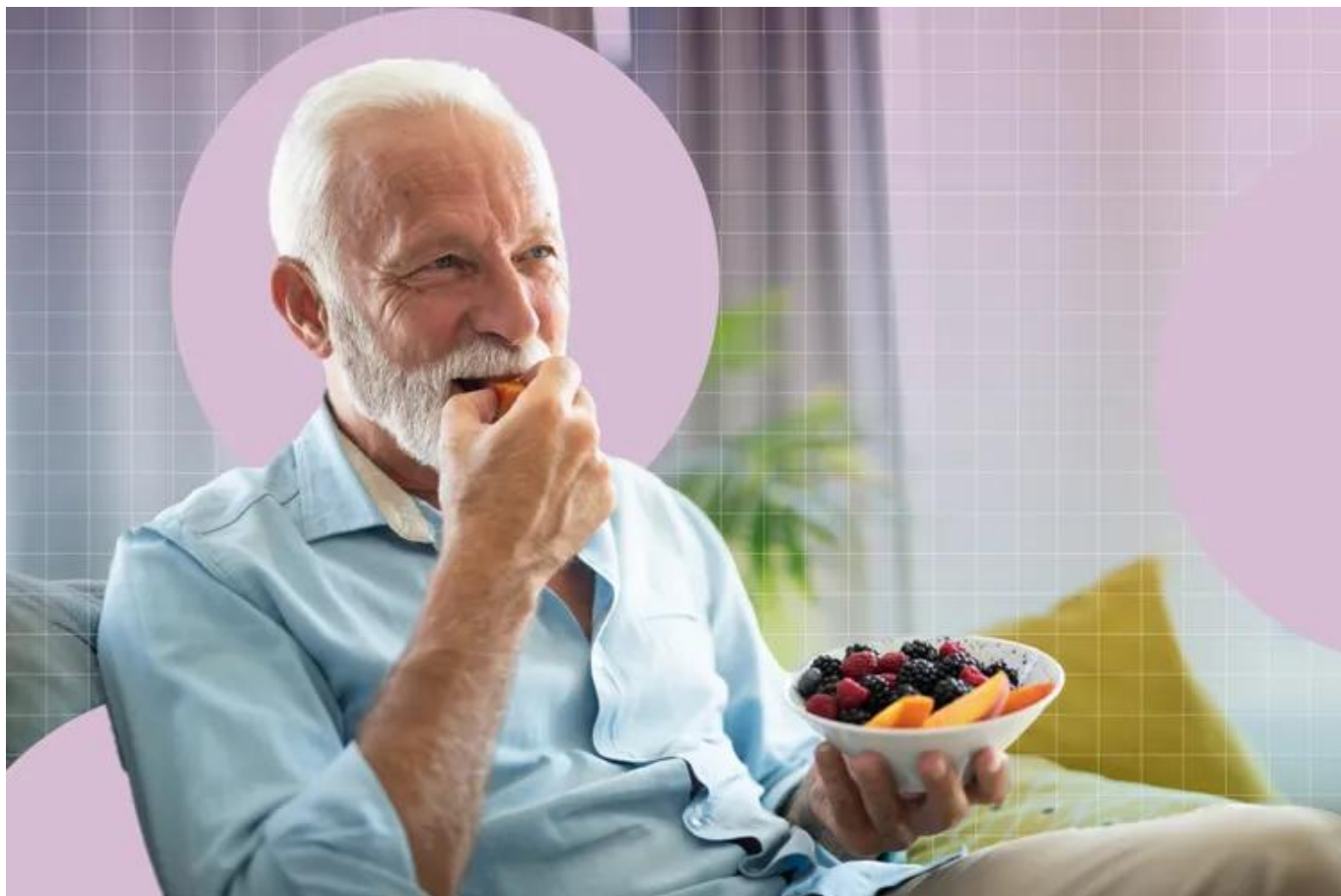


Image: Getty Images. EatingWell design

Защита от других хронических заболеваний. Антоцианы в составе черники защищают от развития болезней сердца, диабета 2 типа, болезни Альцгеймера.

Много клетчатки. Исследования показали, что употребление большого количества клетчатки улучшает здоровье мозга, положительно влияет на микробиом кишечника. Из одной чашки черники можно получить 3,5 г клетчатки.

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