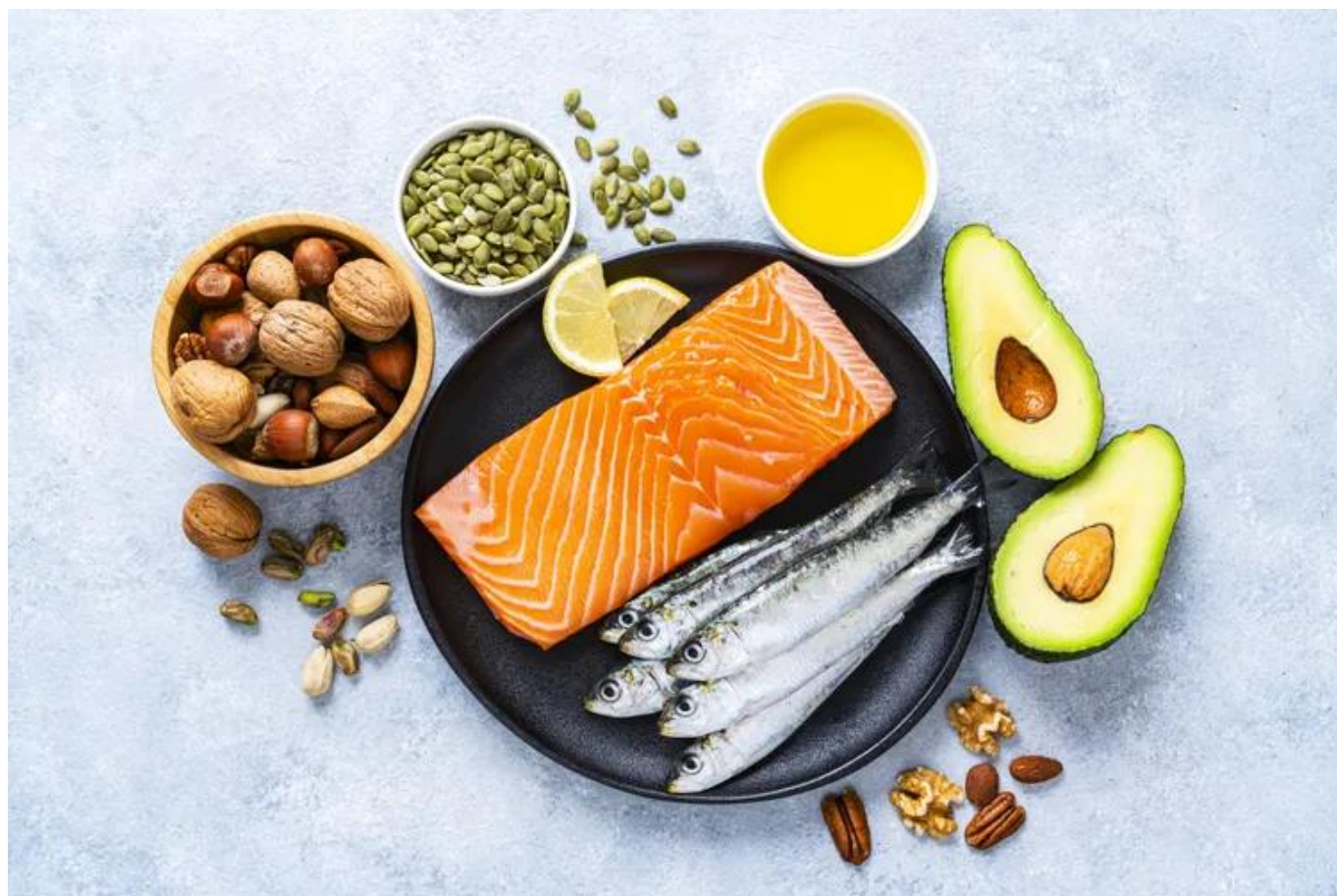


Некоторые виды пищи могут влиять на состояние и работу нашего мозга. Как правило, такие продукты содержат определённые питательные вещества.

Ягоды. Особенно много в них флавоноидов, полезны для мозга. Они уменьшают воспаление, улучшают приток крови к мозгу. Эти преимущества наблюдались даже у людей с повышенным риском развития деменции.

Листовая зелень. Употребление большого количества шпината, кудрявой капусты, рукколы связано с более медленным ухудшением памяти и мышления. Несколько исследований показывают, что люди, которые едят много зелени, обычно дольше сохраняют остроту ума. Это может быть связано с витамином К, фолиевой кислотой, лютеином и другими антиоксидантами в зелени.

Грецкие орехи. Они богаты полезными жирами, антиоксидантами и полифенолами. Эти вещества положительно влияют на мозг.



fcfotodigital / Getty Images

Рыба. Употребление большего количества рыбы связывают с улучшением когнитивных способностей у пожилых и снижением вероятности развития деменции.

Оливковое масло. Его, особенно первого отжима, учёные связывают с улучшением здоровья мозга и снижением риска развития деменции. Но только если вы употребляете оливковое масло в составе здоровой диеты (например, средиземноморской).

Фасоль. Фасоль и бобовые – ключевая часть здоровых видов питания: средиземноморской диеты, DASH и MIND. Все эти рационы связаны с замедлением снижения когнитивных функций.

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