Диета для мозга: овощи, которые предотвращают его старение

Замедлить старение мозга вполне возможно при помощи специальной диеты. Мозг людей, которые употребляют в пищу необходимые питательные вещества, в среднем на 11 лет моложе.

Ученые пришли к выводу, что наиболее полезными для поддержания когнитивных функций являются зеленые листовые овощи, такие как салатная горчица, шпинат и капуста.

Доказано, что витамин К, содержащийся в данных овощах, замедляет снижение когнитивных способностей.

Потеря памяти и когнитивных способностей – один из самых больших страхов для многих взрослых людей.

Такие серьезные заболевания, как болезнь Альцгеймера и деменция начинаются с ухудшения когнитивных способностей. Замедлить данный процесс и защитить мозг позволяет простой, доступный и неинвазивный метод – диета, содержащая зеленые лиственные овощи.

Исследование, доказывающее эффективность зеленых лиственных овощей в поддержании когнитивных способностей было проведено эпидемиологом-нутрициологом Мартой Клэр Моррис. Результаты исследования были представлены на ежегодном собрании по экспериментальной биологии Американской Ассоциации Диетологов в Бостоне в 2015 году.

В исследовании приняло участие 954 человека, средний возраст участников – 81 год.

Ученые пришли к однозначному выводу о том, что те, кто ел капусту, салатную горчицу или шпинат не менее двух раз в день, имели более высокие когнитивные способности, чем те, кто не употреблял данные продукты.

Отличие было весьма впечатляющим: мозг тех, кто придерживался данной диеты, в среднем был на 11 лет моложе.

Витамин К, фолиевая кислота, бета-каротин и лютеин – это те вещества, которые способствуют поддержанию когнитивных функций.

Профессор Морис отмечает, что данное исследование устанавливает несколько новых взаимосвязей.

Впервые ученые обратили внимание на связь витамина К и поддержание когнитивных способностей. Несколько ранних исследований связывало снижение когнитивных способностей и пониженным содержанием лютеина.

Другой источник витамина К, фолиевой кислоты, бета-керотина и лютеина – яркие овощи и фрукты.

Профессор Моррис заключает:

«Многие люди, приближающиеся к пожилому возрасту, начинают задумываться о поддержании когнитивных функций. Наше исследование подтверждает, что прием в пищу зеленых лиственных овощей и других продуктов, богатых витамином К, лютеином и бета-керотином поддерживает мозговую активность и сохранность когнитивных функций».

Оригинальная статья: Two Servings of Specific Vegetables Can Reduce Brain Age By 11 Years, - Psyblog, March 2015

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: мозг, диета, питание, когнитивные способности

Источник фото: shutterstock.com

