Które produkty mogą zapobiegać starzeniu się mózgu?

Zgodnie z dzisiejszą wiedzą nie możemy powstrzymać procesu starzenia się, ale możemy poprzez odpowiednią dietę spowolnić starzenie się komórek. Do składników o takim wpływie należą wielonienasycone kwasy omega -3 oraz polifenole, czyli składniki bioaktywne występujące w produktach roślinnych, głównie warzywach i owocach. Głównym źródłem składników chroniących nasz mózg przed starzeniem się, czyli działających neuroprotekcyjnie, jest dieta śródziemnomorska. Wielu badaczy podkreśla, iż stosowanie modelu diety śródziemnomorskiej w okresie od 2 do 16 lat przynosiło efekty w postaci poprawy funkcji poznawczych.

Zaleca się spożywanie 2 porcji ryb (po 150 g) w tygodniu. Jeśli mamy alergię na ryby lub ich nie preferujemy, wówczas możemy sięgnąć po olej lniany lub zastosować suplementy kwasów omega-3. Kolejnymi produktami, które warto włączyć do swojej diety są: mango, ciemne winogrona (choć w przypadku cukrzycy są przeciwwskazane), a także zielone warzywa liściaste. W ostatnim czasie wiele uwagi poświęca się także pozytywnej roli probiotyków (preparatów zawierających zazwyczaj bakterie kwasu mlekowego) i kurkumie - przyprawie, którą można dodawać do dań warzywno-mięsnych, ryżu czy zup. Warto do diety włączyć zieloną herbatę, jednak nie zaleca się wypijania więcej niż 2 filiżanek dziennie.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/ktore-produkty-moga-zapobiegac-starzeniu-sie-mozgu#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020