

# Употребление в пищу грецких орехов улучшает здоровье людей старшего возраста

Исследование Университета Лома Линда (LLU), опубликованное 23 августа в онлайн-издании *British Journal of Nutrition*, показало, что ежедневное потребление грецкого ореха снижает уровень холестерина в сыворотке у пожилых людей, грецкие орехи богаты жирной кислотой омега-3, которая улучшает работу нейронов и что они содержат антиоксиданты и фитовещества, обладающие эффектом замедления старения .

*«Мы предполагаем, что грецкий орех может иметь благоприятный эффект в отсрочке возрастного снижения когнитивных способностей пожилых людей», – сказал Джоан Сабате, директора Центра по вопросам питания, который изучает грецкие орехи на протяжении десяти лет.*

Пожилые люди, которые ели грецкие орехи, продемонстрировали значительно больший показатель потребления всех белков, растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот и омега-3 жирных кислот. Было обнаружено, что участники группы, которые не ели грецкие орехи, потребляли значительно больше углеводов, насыщенных жиров, натрия и животного белка. Эти две группы существенно не различались по потреблению диетического кальция, цинка, калия, фолиевой кислоты или витаминов B6, B12, E и D.

Исследование проводилось на протяжении двух лет. Его цель состояла в том, чтобы оценить, что происходит с общим рационом питания, когда люди в самостоятельно отобранных диетах включали значительное количество грецких орехов, говорит Эдвард Биток, старший преподаватель питания в Школе смежных медицинских профессий LLU.

Во время исследования 317 участников распределены в одну из двух групп: группу с орехами в рационе и группу без орехов. Участникам первой группы давали от 1 до 2 унций упакованных грецких орехов в день и просили включить их в свой рацион.

*«Им не давали никаких диетических рекомендаций и не предоставляли рецепты», – поделился Биток.*

Участникам второй группы было предписано воздерживаться от употребления в пищу грецких орехов в течение всего периода исследования. Диета участников обеих групп периодически оценивалась во время исследования.

Биток также отметил, что из-за большого объема данных, полученных в ходе исследования, считается, что потребуются несколько месяцев, прежде чем исследователи смогут сказать, нашли ли они связь между употреблением грецкого ореха и улучшением когнитивного и ретинального здоровья.

*«Мы считаем, что эти преимущества становятся возможными благодаря универсальным свойствам грецких орехов, поскольку их можно использовать самостоятельно или вместе с разнообразными продуктами, такими как салаты, коктейли, молочные продукты и десерты», – сказал он.*

Биток отмечает, что факт включения грецких орехов в ежедневный рацион является простой стратегией, которая решает проблемы снижения потребления питательных веществ у пожилых людей. Он также говорит, что грецкие орехи способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний без какого-либо неблагоприятного воздействия на вес тела.

**Джеймс Пондер**  
**По материалам Adventist Review**  
**Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**