

# Разноцветная диета связана с улучшением памяти

Знаете ли вы, что когда дело доходит до проблем с забывчивостью и здоровьем мозга, диета, богатая яркими красочными продуктами, может стать вашим секретным оружием?

Новое исследование Гарвардского университета показало, что диета, богатая флавоноидами – натуральными растительными химическими веществами, ответственными за яркие и красивые цвета фруктов и овощей – может помочь уменьшить забывчивость и легкую рассеянность, которые являются обычной частью старения.

Исследование, проведенное в США, изучило рацион питания более 77 000 мужчин и женщин старше 30 лет; оно показало, что те, кто потреблял больше всего флавоноидов, на 19% реже сообщали о проблемах с памятью и мышлением, чем те, кто потреблял меньше всего флавоноидов. Проще говоря, у них был более здоровый мозг.

Многие продукты, богатые флавоноидами, такие как апельсины, стручковый перец, сельдерей, клубника, грейпфруты, цитрусовые соки, яблоки, груши и бананы, помогают сохранить остроту мозга.

Брюссельская капуста, цветная капуста и сырой шпинат получили особенно высокие оценки, когда речь шла о борьбе с возрастной забывчивостью. Мы считаем, что это хороший повод приготовить порцию хрустящей брюссельской капусты!

## **Ешьте радужные продукты**

Исследование показало преимущества питания, богатого флавоноидами, с самого раннего возраста, особенно до 50 лет. Забывчивость и спутанность сознания – удручающая реальность для многих пожилых людей.

Диета играет большую роль в обеспечении достойного старения и здоровой жизни. Насытить наши тарелки большим количеством красочных фруктов и овощей – это вкусная победа. Это полезно для нашей памяти, нашего мозга, а также помогает предотвратить многие заболевания, связанные с образом жизни. Каждый из нас должен стремиться включать в свой рацион не менее двух порций фруктов и пяти порций овощей каждый день. Не забывайте разнообразить рацион!

Разноцветные фрукты и овощи полезны не только для здоровья мозга. Например, красные фрукты и овощи могут защитить от рака и снизить риск сердечных заболеваний. Высокое потребление ликопина, содержащегося в красных фруктах и овощах, также связано со снижением риска развития рака простаты.

Лютеин, содержащийся в оранжевых и желтых фруктах и овощах, таких как морковь, кукуруза и лимоны, помогает защитить от катаракты и макулярной дегенерации.

### **Разукрась свой мир**

Увеличить количество флавоноидов в вашем ежедневном рационе очень просто, а кто не любит добавлять немного цвета в свою жизнь?

Так почему бы не попробовать добавить в свое меню на эту неделю фруктовый салат с радужными фруктами или вкусный салат с овощами?

Ищете вдохновение для рецептов? На сайте Sanitarium вы найдете сотни идей рецептов с растительным питанием, разработанных или проверенных нашей командой аккредитованных диетологов.

Эта статья была первоначально опубликована на сайте Adventist Record.

Sanitarium Health & Wellbeing

По материалам ANN

Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)