

# Исследование показало, что употребление орехов усиливает частоты мозговых волн

Новое исследование, проведенное в Университете Здоровья Лома Линда (LLU), показало, что регулярное употребление орехов усиливает частоты мозговых волн, связанных с познанием, исцелением, обучением, памятью и другими ключевыми функциями мозга. Краткий обзор исследования адвентистского учреждения в Лома-Линде, Калифорния, США, представлен в разделе «Питание» Экспериментальной Биологии во время встреч 2017 года в Сан-Диего, штат Калифорния. Опубликованное в журнале FASEB, исследование доступно в Интернете.

В исследовании, озаглавленном «Орехи и мозг: Эффект употребления орехов в изменении мозговых волн электроэнцефалографа», исследователи обнаружили, что определенные орехи стимулировали некоторые частоты мозга больше, чем другие. Например, фисташки вызвали наибольшую реакцию гамма-волн, что имеет решающее значение для улучшения когнитивной обработки, сохранения информации, обучения, восприятия и быстрого движения глаз во время сна. Арахис, который на самом деле является бобовой культурой, но также был частью исследования, произвел самое высокое влияние на дельта-волны, которые связаны со здоровым иммунитетом, естественным исцелением и глубоким сном.

Научный руководитель исследования LLU Школы смежных медицинских профессий, заместитель декана Ли Берк, сказал, что, хотя исследователи обнаружили различия влияния между проверенными шестью разновидностями орехов, все они содержали много очень полезных антиоксидантов, причем грецкие орехи содержат самые высокие концентрации антиоксидантов.

Предыдущие исследования показали, что орехи благотворно влияют

на организм несколькими существенными способами: защищают сердце, борются с раком, уменьшают воспаление и замедляют процесс старения. Но Берк сказал, что он считает, что слишком мало исследований посвящено их влиянию на мозг.

*«Это исследование дает важные полезные результаты, демонстрируя, что орехи так же хороши для вашего мозга, как и для всего вашего тела», – сказал Берк, добавив, что он ожидает, что будущие исследования покажут, что орехи оказывают и другое влияние на мозг, а также нервную систему.*

Чтобы собрать данные исследований об употреблении орехов на мозг, Берк, который наиболее известен четырьмя десятилетиями исследований о пользе здоровья от счастья и смеха, а также группой недавних исследований антиоксидантов в темном шоколаде, собрал команду из тринадцати специалистов, чтобы исследовать влияние регулярного употребления орехов на деятельность мозга.

Во введении к исследованию команда отметила, что различные виды орехов содержат различные типы антиоксидантов. Однако они не знали, обладали ли разные антиоксиданты орехов различными модуляторными эффектами реакции на характеристики частот мозга.

Чтобы узнать об этом, Берк и его коллеги опробовали влияние потребления орехов на частотные модуляции внутри мозга. Он сказал, что человеческий мозг производит пять отдельных типов волн – дельта, тета, альфа, бета и гамма – и каждая волна имеет свою собственную частоту и занимает свою собственную полосу пропускания.

Команда провела экспериментальное исследование с участием добровольцев, которые употребляли миндаль, кешью, арахис, орехи пекан, фисташки и грецкие орехи. Для измерения силы сигналов мозговой деятельности сняты электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Активность волнового диапазона ЭЭГ затем

регистрировалась в девяти областях головы, связанных с функциями коры мозга.

Заместитель вице-президента по исследованиям Майкл Самардзия сказал, что ученые Университета Лома-Линда уже много десятилетий обнаруживают для себя преимущества орехов. Он приводит многочисленные исследования, проведенные Джоан Сабате и другими исследователями в Школе общественного здравоохранения, которые показали, что орехи способствуют здоровью сердечно-сосудистой системы, профилактике рака и здоровому старению.

*«Эти результаты, полученные из исследований доктора Берка в Школе смежных медицинских профессий, показывают, что орехи теперь можно считать одним из суперпродуктов, помогающих поддерживать здоровье мозга», – подытожил Самардзия.*

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