Задумывались ли Вы когда-нибудь, что львиная доля всех выпавших Вам недугов зависит от образа жизни? В планы этого обзора не входит осуждающе убеждать Вас как важно похудеть, бросить курить и заниматься физкультурой, эту информацию все уже давно приняли к сведению. Сегодня я хочу предложить парочку идей, которые можно объединить под заголовком «Что бы такое съесть…что бы не поглупеть?».

Многие из нас сталкиваются в повседневной жизни с симптомами приобретенного слабоумия - в лице своих стареющих родственников, которые все чаще начинают забывать насущные вещи, повторять одни и те же истории, терять гибкость мышления, профессиональные навыки, а в тяжелых случаях их личность полностью деформируется. Но мы не будем углубляться в диагностику и клинические формы, а обсудим что же такое «пища для ума» в самом прямом смысле этого слова.

1. Вино – 150 мл в сутки

В напитке поэтов и романтиков содержится почти волшебное вещество - ресвератрол. Обладая мощнейшими антиоксидантными свойствами (в 10-ки раз превышающие таковые у витамина Е), объединяет в себе антивирусные, противовоспалительные, противоопухолевые, нейропротекторные свойства. Положительно влияет на механизмы памяти, а также удлиняет продолжительность жизни. Именно с ресвератролом связывают феномен долголетия жителей средиземноморья, у которых традиционно к обеду подают вино.

1. Морская рыба - по 114 гр. 4 раза в неделю

В жирной морской рыбе содержится большое количество полиненасыщенной жирной кислоты- Омега- 3. Она широко используется в виде пищевых добавок благодаря способности стабилизировать липидный обмен и положительно влиять на иммунную систему. А для функционирования мозга она является жизненно необходимой, обеспечивая клетки мозга энергией, необходимой для передачи нервного импульса, омега-3 непосредственно влияет на мыслительные процессы и память.

1. Черный шоколад – 100 гр. в сутки

Пользу черного шоколада можно сравнить с аспирином, который назначается врачами людям после 45, благодаря флавоноидам он профилактирует повышенное тромбообразование, тем самым обеспечивая достаточный кровоток по сосудам мозга. К тому же он богат необходимым для мозга фосфором, которым не так уж насыщена наша диета. Но любителям сладкого нахождения в этом списке шоколада, к сожалению, радости не принесет, так как описанные свойства касаются только горького черного шоколада.

1. Чеснок – 2,7 гр. в сутки

Широко используемый в народной медицине как гипотензивное средство и натуральный антибиотик, имеет направленное на нервную систему действие - при помощи аллицина взаимодействует с мембранными белками, открывая ионные каналы и обеспечивая поступление микроэлементов внутрь клетки.

1. Миндаль- 68 гр. в сутки

Это секретное средство восточных красавиц давно вошло в рацион европейца. Богатый витаминами группы В, которые не синтезируются организмом, при этом являясь необходимыми для нервной системы – положительно влияет на настроение, тонус организма, нервно-мышечную передачу, обмен веществ, кроветворение и жировой обмен. Действует как успокоительное средство и является адаптогеном, повышает устойчивость к стрессам и улучшает сон.

1. Овощи и фрукты- 400 гр. в сутки

Согласно проведенному исследованию (Franco OH et al. 2004), соблюдая эти простые диетические рекомендации риск цереброваскулярной патологии, и слабоумия, к которому она ведет можно снизить в среднем на 76 %, что по эффекту сравнимо с постоянным приемом нескольких медикаментозных препаратов.