

Новая диета может укрепить память и уменьшить риск развития болезни Альцгеймера

Новая диета, разработанная исследователями из университета Раш (Rush University) в Чикаго, может значительно снизить риск развития болезни Альцгеймера, даже при ее частичном соблюдении.

Результаты исследования были опубликованы в журнале *Alzheimer's & Dementia*.

Фото: dieta-espanola.com

Новая диета называется MIND и состоит из продуктов средиземноморской диеты и DASH (диета против гипертонической болезни), которая была создана под руководством д-ра Марты Клэр Моррис (Martha Clare Morris). Обе диетические рекомендации ассоциируются со снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда, инсульт и гипертоническая болезнь. Также некоторые исследования показали, что такое питание может снизить риск развития деменции.



Диета «MIND» состоит из 15 компонентов: 10 продуктов, ассоциирующихся с улучшением состояния здоровья головного мозга: зеленые листовые овощи, другие овощи, орехи, ягоды, бобовые, продукты из цельного зерна, рыба, птица, оливковое масло, вино, а также 5 нездоровых пищевых групп, употребление которых следует ограничить: красное мясо, сливочное масло и маргарин, сыр, выпечка и сладости, жареная пища или фаст-фуд.

В отличие от средиземноморской диеты, в которой рекомендуется употреблять большое количество фруктов, MIND диета рекомендует больше употреблять ягоды. Д-р Моррис объясняет, что черника и клубника ассоциируется с улучшением деятельности головного мозга.

В данном исследовании ученые проанализировали рацион питания у 923 жителей Чикаго, возраст которых составил от 58 до 98 лет. В ходе исследования их рандомизировали в 3 группы: 1-я следовала средиземноморской диете, 2-я — диете «DASH», 3-я — «MIND». Ученые оценивали риск развития болезни Альцгеймера у участников в течение в среднем 4,5 лет.

В ходе исследования ученые обнаружили, что участники, чей рацион питания наиболее соответствовал 1 из 3 испытываемых диет, имели более низкий риск развития болезни Альцгеймера, чем те, кто не строго придерживался такого рациона. У участников, которые строго следовали средиземноморской диете, данный риск был снижен на 54%, «MIND» диете — на 53%, «DASH» диете — на 39%. Тем не менее, ученые также обнаружили, что только «MIND» диета способна снижать риск развития болезни Альцгеймера (на 35%), даже при умеренном соблюдении диетических рекомендаций.

Ученые добавляют, чтобы достичь высокой эффективности, необходимо соблюдать диетические рекомендации в течение длительного периода времени и ограничивать уровень употребления вредных продуктов, особенно жареной пищи, сливочного масла и сыра.

Автор: Алиса Канарис © Babr24.com Источник: Medical Insider ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 5167 17.08.2015, 17:11
🔗 1112

URL: <https://babr24.com/?ADE=138051> Bytes: 2740 / 2566 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Канарис**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **424**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)