

Японские учёные рекомендуют в пожилом возрасте переходить на красное вино

Хотите сохранить ясность ума и не потерять когнитивные способности на старость лет? Тогда налегайте на красное вино. Так советуют японские учёные из университета Осаки.

Они доказали, что люди в возрасте, регулярно употребляющие в умеренных дозах красное вино, более развиты по сравнению с теми, кто этого не делает. Вино в организме действует как антиоксидант, выводя вредные вещества из организма. Таким образом, креплёный напиток помогает поддерживать тело и мозг в тонусе.

Учёные отмечают, что речь идёт не в принципе об алкоголе, а только о вине. Например, от пива или саке (напомним, что исследование проводили японцы), такого эффекта не прослеживается.

К слову, это далеко не первый случай, когда учёные говорят о пользе красного вина. В мае 2018 года доктор биологических наук Майкл Мосли [опубликовал схожую научную статью](#). Он доказал, что в красном вине содержится большое количество полифенолов. Они играют в организме роль антиоксидантов, которые препятствуют развитию так называемого оксидативного стресса. Во время которого осуществляется образование свободных радикалов, разрушающих клетки мембран и убыстряющих процессы старения организма.



Полифенолы в свою очередь содержатся в кожуре и косточках винограда. Именно из них готовят красное вино. А для белого вина используют мякоть, где полифенолов нет.

Но вернёмся к японцам. Как же они выяснили, что вино благоприятно влияет на мозговую деятельность пожилых людей? Для этого они провели исследование, которое длилось два года. В нём были задействованы 1,2 тысячи жителей Японии в возрасте от 76 до 86 лет. В испытуемых изучались привычки в еде и алкоголе, проверялись умственные способности, внимание и память.

Из этого количества участников эксперимента учёные выделили 67 человек, которые обладали особенно развитыми когнитивными способностями. От других участников их отличало именно то, что они регулярно употребляли красное вино.

Ранее по теме Бабр писал:

[Испанские учёные советуют нервным женщинам пить шампанское как можно чаще.](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** 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: krasyar.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: eqquatoria@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](#)