

«Умная еда»: о клюкве, свекле и капусте

Большое сожаление вызывает у исследователей тот факт, что продукты, являющиеся необходимыми для человеческого организма, появляются на обеденном столе от случая к случаю.

В то время как сердце человека, его глаза и, главное, мозг в них нуждаются постоянно. Речь идёт о клюкве, чернике, свёкле, капусте и шпинате. Все эти ягоды и овощи очень важны для улучшения памяти и сохранения здоровья.

На первое место по «полезности» учёные поставили клюкву. В ней содержится больше всего антиоксидантов, которые вступают во взаимодействие со свободными радикалами кислорода. Эти радикалы, как известно, делают гормон холестерин вредным для сердца и сосудов, а также отвечают за возрастное ухудшение памяти и работы опорно-двигательного аппарата. Клюкву приводит к улучшению памяти, а также к более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата. Это показали исследования, проведенные на крысах.

По мнению ученых, второе место после клюквы заняла черника. Эта ягода обладает теми же свойствами, что и клюква, только антиоксидантов в ней немного меньше, - говорят исследователи. Но в чернике вдобавок содержатся вещества, улучшающие зрение.

Третье место поделили между собой крупнолистная свекла и капуста. Вещества, содержащиеся в этих овощах, разрушают ферменты, которые в большом количестве приводят к развитию болезни Альцгеймера и снижению когнитивной функции.

Вслед за овощами шествует рыба. Жирные кислоты, содержащиеся в ней, расщепляют вредные ферменты. Благодаря чему такие сорта рыбы, как лосось, сардины и сельдь в значительной степени снижают вероятность заболевания болезнью Альцгеймера.

Почетное пятое место в рейтинге «умной» еды занял шпинат. Он замедляет появление проблем в нервной системе, вызванных старением, а также препятствует возникновению нарушений познавательных способностей, - пишет MyJane.ru

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

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](#)