

Рыба заменит солнце

Американские ученые обнаружили связь между старческим слабоумием и витамином D — «витамином солнечного света», о чем и сообщили в журнале *Geriatric Psychology and Neurology*.

Было проведено гениально простое исследование. У более чем 2000 человек старше 65 лет были одновременно оценены уровни когнитивных способностей и витамина D. Обнаружилась их строжайшая корреляция. Стоило уровню D-витаминизированности упасть, как человек явно глупел. Падение этого уровня в два раза почти всегда означало старческое слабоумие.

Получать драгоценный витамин человек может разными способами: из продуктов питания и благодаря воздействию солнечного света. А хорошо известно, что одна из проблем пожилых людей — это уменьшение способности кожи производить витамин D на солнце. Чтобы сохранить ясность мысли, старикам придется налегать на рыбу, молоко и зерновые напитки вроде пива, то есть на те продукты, которые содержат ценный витамин.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[\[email protected\]](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта:

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта:

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)