

Какие овощи и фрукты укрепляют память и внимание?

С каждым годом растет доля пожилых людей в общей численности населения. Важно уделять внимание профилактике возрастных болезней, в том числе когнитивных нарушений.

Кладезь витаминов

Этап когнитивных нарушений (снижение памяти, внимания, умственной работоспособности) называют переходным между нормальным старением и деменцией. Но есть способы облегчить или даже предотвратить заблуждение.

Мозг человека чувствителен к окислительным повреждениям, а фрукты и овощи содержат большое количество антиоксидантов, которые предотвращают повреждение нейронов и улучшают работу мозга.

Особо ценны и полезны:

◆ **тыква** – снижает артериальное давление и приводит в порядок водно-солевой баланс;

◆ **чеснок** – снижает тонус сосудов и артериальное давление;

◆ **земляника/клубника** – укрепляет стенки сосудов и борется с анемией;

◆ **гранат** – улучшает кровообращение, укрепляет стенки сосудов, разжижает кровь, препятствуя закупорке сосудов;

◆ **черная смородина** – обладает антимикробными, антиоксидантными, антирадиационными, противовоспалительными и другими целебными свойствами;

◆ **малина** – кладезь витаминов и одно из самых эффективных лекарств против рака и ожирения, препятствует повреждению клеток организма и останавливает процесс старения;

◆ **морковь** – нормализует артериальное давление, благотворно влияет на функцию зрения, регулирует уровень холестерина и сахара в крови, снижает риски развития злокачественных образований, улучшает работу ЖКТ, нормализует обменные процессы и замедляет процессы естественного старения, укрепляет иммунную систему;

◆ **свекла** обладает спазмолитическими, диуретическими и противосклеротическими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника, затормаживает развитие микроорганизмов в кишечнике, способствует выведению холестерина, укрепляет

стенки капилляров, ослабляет спазмы сосудов, угнетает рост опухолей, улучшает обмен веществ, позитивно влияет на зрение;

◆ **капуста белокочанная** – способствует заживлению ран, лучшей свертываемости крови, формированию костей и здоровью зубов, регулирует работу печени;

◆ **огурцы** – снижают выраженность отеков, поддерживают функцию щитовидной железы в норме, повышают эластичность кровеносных сосудов, активно выводят яды и другие вредные вещества при интоксикации;



◆ **помидоры** – стимулируют работу почек, выводят шлаки, токсины, ускоряют обменные процессы, снимают отеки, избавляют от запоров, вздутия живота, борются с малокровием, гастритами с пониженной кислотностью, общим недомоганием, повышенным уровнем холестерина. Но необходимо помнить, что помидоры содержат большое количество щавелевой кислоты, которая нарушает водно-солевой обмен и при предрасположенности может способствовать росту камней в почках и вызвать сильные боли при заболеваниях суставов.

Чем полезна работа на даче?

Самостоятельно выращенные овощи, ягоды и фрукты – это здоровая пища, в которой меньше нитратов, чем в магазинных продуктах. Дачники обеспечивают себя свежей сезонной зеленью и овощами с большой концентрацией витаминов.

Работа на даче положительно влияет на организм: улучшается психическое состояние (понижается уровень гормона стресса – кортизола, поэтому они меньше тревожатся и лучше спят), снижается риск возникновения инсульта и сердечного приступа (укрепляется сердечная мышца и повышается выносливость организма),



улучшается осанка, баланс и гибкость благодаря укреплению почти всех мышц. Главное – не перетрудиться под жарким солнцем!

Чем грубее помол, тем богаче каша

Если люди старше 65 лет увеличат потребление фруктов и овощей на 100 г в день, темп когнитивных нарушений замедлится, а риск развития деменции снизится на 13%.

Употребление достаточного количества фруктов и овощей повышает гибкость познавательных способностей, улучшает память, внимание, скорость восприятия информации.

Диетологи и врачи советуют есть не менее 400 граммов овощей и 250 граммов фруктов в день, разных видов и цветов. Помните, что примерно половина вашей тарелки должна быть заполнена овощами и фруктами. Овощи, прошедшие тепловую обработку, легче перевариваются, и пищевые качества их выше.

Важно, чтобы в организме человека присутствовали полиненасыщенные жирные кислоты. Поэтому употребляйте:

◆ **рыбу**, приготовленную на пару или отварную (2-3 раза в неделю);

◆ **льняное масло** (2 ст. ложки в день);

◆ **орехи** (6-8 штук в день).

Учитывая большое количество клетчатки, препятствующей усвоению холестерина, а также Омега-3 кислот, обязательно ешьте зерновые каши: геркулес, гречку, неочищенный рис. Помните: чем грубее помол, тем богаче каша ценными веществами.

Уменьшите количество соли, жирных, жареных, рафинированных блюд. Берегите себя и будьте здоровы!



Юлия Кофанова,
кандидат
медицинских
наук, директор
Территориального
фонда
обязательного
медицинского
страхования РБ.