

Гастроэнтеролог назвал ежедневную норму орехов для снижения риска деменции

24.10.2025



Для снижения риска развития деменции достаточно съедать около 30 граммов несоленых орехов в день. Как сообщает издание Daily Mirror со ссылкой на гастроэнтеролога Саурабха Сетхи, такое количество продукта помогает в профилактике возрастных нарушений работы мозга на 17%.

По словам эксперта, орехи содержат комплекс полезных веществ: антиоксиданты, клетчатку, минералы и полезные жиры. Эти компоненты помогают бороться с воспалениями, поддерживать здоровый уровень холестерина и нормальное артериальное давление. Особенно врач выделил греческие орехи, богатые растительной омега-3 кислотой.

Сетхи подчеркнул, что орехи – не панацея, и положительный эффект проявляется только в рамках сбалансированного питания. Кроме того, некоторым людям стоит быть осторожнее. Так, при склонности к камням в почках не рекомендуются миндаль и бразильские орехи, а при гипертонии следует избегать соленых вариантов.

Ранее мы писали о том, [какой сухофрукт поможет предотвратить потерю костной массы](#)

