

Орехи против Альцгеймера: что добавить в рацион, чтобы спасти свой мозг от деменции

08.11.2025



«INVITRO» поделились советом, который, по мнению врачей, может спасти мозг от деменции. Необходимым для сохранения функции мозга является никто иной, как обычный грецкий орех.

В грецких орехах содержатся такие полезные элементы, как жирные кислоты, витамины В и антиоксиданты, которые нормализуют давление, поддерживают стенки сосудов и помогают бороться с «плохим» холестерином. Также в этих орешках содержатся такие важные минералы, как цинк, магний, фосфор, калий, железо и кальций – они необходимы нашим костям, мышцам и нервной системе.

Для того, чтобы орехи «работали», рекомендуют съедать всего лишь около 30 граммов ежедневно. Особенно это рекомендовано беременным и кормящим женщинам, людям старше 40 лет, людям с заболеваниями сердца, а также всем социальным группам, испытывающим постоянный стресс.

Однако, не стоит бездумно объедаться грецкими орехами. Нужно помнить, что орехи жирные, и их чрезмерное употребление может привести к набору веса и повышению уровня липидов в крови. Ещё одной «побочкой» специалисты называют проблемы с пищеварением, это может случиться, если орехи – непривычный продукт в вашем рационе, чтобы этого избежать, желательно вводить их постепенно.

Главным противопоказанием, конечно, является аллергия. Любые орехи –

сильнейший аллерген, о чём следует помнить, когда впервые пробуете их или даёте своему ребёнку. Аллергия может проявиться как в лёгкой форме – сыпь или зуд в нёбе, так и в тяжёлой – отёк Квинке, который требует немедленной медицинской помощи.

Ранее мы писали об [опасности мандариновой цедры](#).

Марина Злобина