

## Названы простые продукты, которые очень полезны для мозга

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
10.02.2014 12:04

---



Американские ученые составили список доступных продуктов, которые полезны для функций головного мозга.

Группа ученых из Соединенных штатов выяснила, что для стабильной работы головного мозга, полезно употреблять в пищу продукты, содержащие в себе большое количество флавонола фитезина. Данное вещество способствует значительному замедлению процессу потери памяти и предотвращает развитие болезни Альцгеймера, сообщает портал "Дэлайт новости".

Наибольшее содержание такого вещества было обнаружено в клубнике и огурцах. Но, стоит отметить, что флавонолом богаты и все остальные овощи и фрукты. Именно поэтому, ученые рекомендуют употреблять их как можно чаще и в больших количествах.

В некоторых случаях, флавонол фитезин способен даже останавливать развитие генетических расстройств, из - за которых мозг человека постепенно погибает.

Сотрудники Солковского института протестировали флавонол физетин, вводя лабораторным животным каждый день, пишет DELFI.ua.

В итоге соединение не только останавливало снижение качества памяти, но и помогало справиться с проблемами с обучением. К сожалению, соединение никак не влияло на образование амилоидных отложений в мозге, вызывающих симптомы заболевания.

## Названы простые продукты, которые очень полезны для мозга

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
10.02.2014 12:04

---

Значит, физетин действует в обход механизму формирования отложений. Кстати, соединение улучшает качество памяти и у нормальных организмов.

Более 10 лет назад ученые открыли, что физетин защищает нейроны мозга от эффектов старения. Позднее было доказано: соединение обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами в отношении мозговых клеток. Последнее открытие - соединение активизирует клеточный путь, связанный с качеством памяти.

[Источник](#)