

Un regim alimentar sănătos potențează creierul, îmbunătățește memoria și capacitatea mentală. Un studiu publicat de revista britanică "Neurology" ajută la înțelegerea relației care există între o dietă sănătoasă și prevenirea pierderii memoriei.

Potrivit cercetătorilor, o dietă sănătoasă trebuie să conțină mari cantități de legume, precum broccoli care are o însemnată cantitate de vitamine. Dar și fructe uscate, pește, un consum moderat de alcool și carne roșie. Ziarul spaniol ABC publică într-un articol o listă cu aceste șapte "superalimente".

1. Broccoli

Broccoli este un superaliment ușor de găsit în orice supermarket, care conține mulți nutrienți ce contribuie la creșterea longevității. Este unul dintre alimentele cu cei mai mulți nutrienți și cu un aport de numai 30 de calorii la o farfurie.

2. Măr

Un mărul conține doar în jur de 50 de calorii, dar este o mare sursă de antioxidanți, fibră, vitamina C și potasiu.

3. Coacăze

Coacăzele sunt cunoscute ca superalimente pentru că sunt bune pentru a ține sub control colesterolul. Adevărul este însă că toate fructele de pădure, de la căpșuni și până la zmeură, conțin o mare cantitate de antioxidanți.

4. Somon

Șapte "superalimente" pentru a potența memoria

Written by Administrator

Monday, 25 May 2015 20:48 - Last Updated Monday, 25 May 2015 21:49

Somonul are un mare aport de Omega-3 care ajută la diminuarea riscului de atac cardiac având în vedere că reduce inflamația vaselor sangvine.

5. Spanac

Spanacul este o mare sursă de fier. Un grup de cercetători din Suedia a descoperit recent că spanacul sporește și eficiența mitocondrială care produce energie pentru celulele noastre.

6. Migdale

Fructele uscate în general sunt cunoscute pentru că au calorii multe, însă numeroase studii recomandă consumul lor de mai multe ori pe săptămână pentru a preveni bolile de inimă.

7. Quinoa

Quinoa conține o doză mare de proteine care ajută la formarea mușchilor. Poate fi consumată singură, cu orez sau cu orz, fără teamă de îngrășare, deoarece are puține calorii și poate fi inclusă în orice dietă. AGERPRES