Какой продукт надо есть ежедневно, чтобы сохранить ясность ума до глубокой старости

Ученые из Медицинского центра Университета Канзаса выявили взаимосвязь между потреблением молока и уровнями натурального антиоксиданта глутатиона в мозге пожилых здоровых людей, пишет сайт «Российской газеты». По словам исследователей, давно считается, что молоко играет важную роль для здоровья костей и мышц. Новое небольшое исследование позволяет предположить, что молоко необходимо и человеческому мозгу.

Участниками эксперимента стали 60 добровольцев-пенсионеров: им предложили в течение нескольких месяцев ежедневно пить именно молоко (кефир, творог и сметану в эксперимент не включали).

Исследования показали, что головной мозг у тех, кто каждый день пил молоко, работал гораздо активнее. Мозг участников сканировали, чтобы отслеживать уровень глутатиона. При ежедневном употреблении молока это вещество, образуясь в организме, работает как антиоксидант. Как полагают исследователи, глутатион предотвращает окислительный стресс, который, как известно, связан со множеством разных заболеваний, в том числе болезнями Паркинсона и Альцгеймера.

Если процентная составляющая этого биологического вещества превышает 30%, то возрастные заболевания головного мозга и общее старение организма замедляются, говорится в Feedstuffs. Если же глутатиона мало, идут обратные процессы. «Вы можете думать об этом повреждении как о скоплении ржавчины на вашем автомобиле, – образно отметил один из исследователей. – Если оставить машину в покое на долгое время, накопление увеличится, и это может привести к разрушительным последствиям».

Результаты эксперимента профинансировал Научно-исследовательский институт молочной промышленности США и опубликовал журнал The American Journal of Clinical Nutrition. По мнению экспертов, данные еще нужно проверять, но эта научная работа может стать отправной точкой для дальнейших исследований.

Существует и прямо противоположная точка зрения на молоко, пишет та же «Российская газета» в другой публикации. Ряд ученых считает, что это «вредный» продукт, т.к. молочный жир может стать причиной различных патологий, в т.ч. атеросклероза и его последствий – ишемии сердца, инфарктов, инсультов. По их мнению, содержащаяся в молоке миристиновая кислота помогает накапливаться липопротеидам, провоцирующим развитие этих заболеваний. Риск атеросклероза повышается после 50 лет – значит, в этом возрасте лучше не употреблять молоко или хотя бы сократить его количество (пить не более стакана в день).

Какой из прямо противоположных версий верить? Пока каждому человеку предстоит определиться самостоятельно. Лучше всего, пожалуй, прислушаться к своему организму – он не обманет.

Фото из открытых Интернет-источников

Источник:
https://1prof.by/news/digest/kakoi_produkt_nado_est_ezhednevno_chtoby_sokhranit_yasnost_uma_do_glubokoi_starosti.html © 1prof.by

Подписка

Source URL:
https://mpt.gov.by/trade-union-news/kakoy-produkt-nado-est-ezhednevno-chtoby-sohranit-yasnost-uma-do-glubokoy-starosti