



Когнитивные нарушения являются важной проблемой общественного здравоохранения, и распространенность, как ожидается, будет только расти по мере старения населения. Этот : можно назвать переходным между нормальным старением и деменцией. На развитие болезни мо влиять разными методами, которые позволят облегчить течение или вовсе предотвра заболевание.

Ряд эпидемиологических исследований и моделирование на животных выявили связь ме питанием и возрастными когнитивными нарушениями, в том числе деменцией.

Известно, что соблюдение диеты средиземноморского типа связано с более медленн снижением когнитивных функций и снижением риска развития болезни Альцгеймера у пожи людей. Фрукты и овощи являются важными компонентами средиземноморской диеты. Они содер большое количество антиоксидантов, витаминов и фолата. Эти вещества ученые связываю с поддержанием функции головного мозга. Большое разнообразие потребляемых фруктов и ово благотворно влияет на разные когнитивные сферы, такие как исполнительная функция, память и внимание.

Мы знаем, что частота когнитивных нарушений и деменции резко увеличивается с возраст. Именно поэтому защитные эффекты фруктов и овощей от когнитивных нарушений и демен являются более заметными среди пожилых людей. Увеличение потребления фруктов и ово лицами старше 65 лет, независимо от пола, на 100 г в день, приводит к замедлению те когнитивных нарушений и снижению риска развития деменции приблизительно на 13%.

Употребление достаточного количества фруктов и овощей повышает гибкость познавательн способностей, улучшает память, скорость восприятия, внимание, скорость обработки информации.

Эпидемиологические исследования и исследования на животных подтверждают защит эффект фруктов и овощей от когнитивных нарушений и деменции.

