



## ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКОЇ ДІЄТИ НА МОЗОК



**У** низці досліджень підтверджено той факт, що середземноморська дієта, яка складається з оливкової олії, горіхів, а також фруктів, овочів і бобових та низького вмісту молочних продуктів, червоного м'яса, газованих напоїв, м'ясних продуктів і солодоців, позитивно впливає на серцево-судинну систему. Іліана Луріда (Iliana Lourida) та її колеги з Медичної школи Університету Ексетера (University of Exeter Medical School, Великобританія) проаналізували дані 12 досліджень – 11 обсерваційних досліджень і одного

рандомізованого контрольованого дослідження. У дев'яти з 12 досліджень вживання основних продуктів середземноморської дієти було пов'язано з кращим станом когнітивної функції, нижчими показниками когнітивних порушень і зниженням ризику хвороби Альцгеймера. Результати щодо помірних когнітивних порушень були суперечливі. Відзначивши, що: «Опубліковані результати досліджень демонструють, що споживання основних продуктів середземноморської дієти пов'язано з повільнішим розвитком когнітивних порушень і зниженням ризику розвитку хвороби Альцгеймера», – автори дослідження заохочують провести дослідження, яке дало б відповідь на запитання, чи «допомагає середземноморська дієта... запобігти або відстрочити розвиток хвороби Альцгеймера і деменції».

*Lourida I., Soni M., Thompson-Coon J., Purandare N., Lang I.A., Ukoumunne O.C., Llewellyn D.J. «Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review». Epidemiology. 2013, Jul;24(4):479–89.*

**Коментар редакції:** «У низці досліджень було виявлено, що середземноморська дієта, багата на оливкову олію, горіхи, а також фрукти, овочі і бобові і з низьким вмістом молочних продуктів, червоного м'яса, газованих напоїв, м'ясних продуктів і солодоців, позитивно впливає на серцево-судинну систему. Нещодавно опубліковані результати систематичного огляду відповідних досліджень підтверджують її позитивний вплив на когнітивні функції організму людини».



### Травень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	30	31		

### Червень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Липень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



1	Нд	
2	Пн	
3	Вт	
4	Ср	
5	Чт	
6	Пт	
7	Сб	
8	Нд	
9	Пн	
10	Вт	
11	Ср	
12	Чт	
13	Пт	
14	Сб	
15	Нд	
16	Пн	
17	Вт	
18	Ср	
19	Чт	
20	Пт	
21	Сб	
22	Нд	
23	Пн	
24	Вт	
25	Ср	
26	Чт	
27	Пт	
28	Сб	
29	Нд	
30	Пн	