

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Как и всегда, лучшая профилактика – это здоровый образ жизни (в том числе сон не менее 7 часов). Плюс своевременное и дисциплинированное лечение хронических заболеваний. Активно продвигаемые в «интернете» «диеты для памяти» - никакая не панацея. Нужно понимать: около 20 % энергии, получаемой организмом с пищей, идет как раз на обеспечение потребностей мозга. Поэтому рацион должен быть прежде всего сбалансирован, с приоритетом продуктов из **цельнозерновых злаков, овощей, фруктов, рыбы, морепродуктов** . Из

масел предпочтительнее

оливковое и льняное

, которые особенно богаты полиненасыщенными жирными кислотами, препятствующими отложению холестериновых бляшек на стенках сосудов. Крайне опасен для нервной системы и соответственно для памяти нарушенный водный баланс. Взрослый человек должен исходить из пропорции: на 1 кг массы тела – 40 мл жидкости (естественно, включая суп, сочные фрукты).