Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики

Пожилые люди чаще имеют проблемы со здоровьем. Однако, позитивный взгляд на процесс старения может многое изменить. У людей, относившихся к старению более положительно, память лучше и передвигаются они быстрее. Человек, у которого негативное отношение к старению сохраняется и укрепляется на протяжении всей жизни, подвергает свое психическое и физическое здоровье большому риску.

Самые полезные продукты для нашего мозга

- Нужно есть крупу, пшеничные отруби, пшеничные ростки.
- Орехи – отличный источник витамина Е, кстати, к ним приближаются по этому показателю зеленые листовые овощи, семечки, яйца, коричневый рис.
- Черника помогает от временной потери памяти
- В рыбе содержится йод, который улучшает ясность ума.
- Существуют научные подтверждения того, что ликопин, мощный антиоксидант, находящийся в помидорах, помогает от свободных радикалов, повреждающих клетки и приводящих к слабоумию.