

Äpfel und Beeren: Die Geheimwaffe gegen Demenz!

Eine aktuelle Studie zeigt, dass Äpfel und Beeren das Demenzrisiko senken können. Erfahren Sie mehr über die gesundheitsfördernden Früchte und ihre Wirkung.

Eine neue Studie der Columbia University hat gezeigt, dass eine Ernährung reich an bestimmten Obstsorten das Risiko einer Demenz senken kann. Insbesondere Äpfel und Beeren scheinen dabei hervorzuheben. An der Untersuchung nahmen rund 3600 Teilnehmer im Alter von etwa 70 Jahren teil, von denen die Hälfte täglich 500 Milligramm Flavanoide aus Kakao einnahm, während die andere Gruppe ein Placebo erhielt. Die Ergebnisse zeigten, dass bei denjenigen, die sich am gesündesten ernährten, der kognitive Leistungsabbau am geringsten war. Teilnehmer, die weniger Flavonoide zu sich nahmen, profitierten direkt von der zusätzlichen Einnahme, was die Gedächtnisleistung verbesserte.

Flavonoide, die in verschiedenen Lebensmitteln wie Kakao, grünem und schwarzem Tee vorkommen, haben antioxidative Eigenschaften und könnten dem Fortschreiten der geistigen Einschränkung entgegenwirken. Laut der AOK bieten sie Schutz vor schädlichen freien Radikalen. Während die Studie keinen klaren Hinweis auf ein kritisches Zeitfenster für die Aufnahme dieser Nährstoffe gab, legen Experten nahe, dass eine gesunde Ernährung bereits in jüngeren Jahren entscheidend sein könnte. Für mehr Informationen zu den Ergebnissen der Studie, **siehe den Artikel von www.fuldaerzeitung.de.**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de