

12 Μαΐου 2013

## Έρευνα: Ναι στο ψάρι, όχι στο κρέας για καλύτερη μνήμη στην τρίτη ηλικία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατανάλωση τροφών που περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (όπως τα ψάρια, το κοτόπουλο κ.α.) και η αποφυγή του κρέατος, των κορεσμένων λιπών και των γαλακτομικών, συνδέεται με καλύτερη μνήμη και τη γενικότερη βελτιωμένη νοητική λειτουργία, σύμφωνα με νέα επιστημονική έρευνα, με επικεφαλής έλληνα ερευνητή.

Η μελέτη δείχνει τη σημασία γενικότερα της Μεσογειακής διατροφής για την αποφυγή της άνοιας στην τρίτη ηλικία.

[\(περισσότερα...\)](#)