

# Napi egy pohár narancslé felezheti a demencia kockázatát

[fák](#)

2018.12.10. 16:03

Napi egy kis pohár narancslé jelenősen csökkentheti a demencia kialakulásának kockázatát – ezt állapította meg egy nagy léptékű, hosszú távú amerikai kutatás, írja az MTI.

A Neurology folyóiratban megjelent tanulmány szerzői 16 évig kísérték figyelemmel 28 ezer amerikai férfi gyümölcs- és zöldségfogyasztását és kognitív funkcióit. A kutatás eredményei szerint a napi egy kis pohár narancslét elfogyasztó férfiaknál 47 százalékkal csökkent a demencia kialakulásának kockázata a többiekhez képest.

Egy másik fontos megállapítása a kutatásnak, hogy a legtöbb zöldséget fogyasztó férfiaknál 34 százalékkal kisebb esélye volt az emlékezet hanyatlásának.

**A tanulmány legfontosabb faktora, hogy több mint húsz éven át tudtunk követni egy nagy létszámú csoportot, és nagyon beszédes eredményeket kaptunk**

– hangsúlyozza a Harvard közegészségügyi intézetének kutatója, Changzheng Yuan, a tanulmány vezető szerzője. Ugyanő azért arra is figyelmeztet, hogy mivel a gyümölcslé rendszerint sok kalóriát, nagy mennyiségű gyümölcscukrot tartalmaz, nem tanácsos napi 1,2-1,7 deciliternél többet inni belőle.

**A gyümölcsök és zöldségek tele vannak vitaminokkal és tápanyagokkal, köztük antioxidánsokkal, amelyek segítik az agyműködést**

– mondta el Hannah Gardener, a Miami Egyetem kutatója.

Az idős korban kialakuló demencia a kognitív képességek és az emlékezet hanyatlásával jár, és egy idő után a mindennapi teendők elvégzésében is akadályozza a páciens. A becslések szerint 2015-ben világszerte 46,8 millióan éltek demenciával, de a londoni központú Nemzetközi Alzheimer-betegség Kutató nonprofit szervezet 2050-re 131,5 millió beteget vetít előre.

# **Napi 2-3 italnál több már jelentősen rontja a férfiak memóriáját**

A PsyBlogon olvasható új tanulmány szerint a korrallal gyorsabban romlanak a kognitív képességeik (így a memóriájuk is) azoknak a középkorú férfiaknak, akik napi 2-3 italnál többet fogyasztanak. A Neurology című lapban publikált vizsgálatban több mint ötezer férfit követtek nyomon tizenkét éven keresztül.