

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Гастроентеролог перерахувала продукти проти хвороби Альцгеймера

Гастроентеролог перерахувала продукти проти хвороби Альцгеймера

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)
Редактор
26.05.26 22:50 19 

Російський гастроентеролог Нурія Діанова назвала продукти проти хвороби Альцгеймера. Так що ж варто їсти?

Лікар каже, що дефіцит омега-3 у крові пов'язаний із ризиком розвитку хвороби Альцгеймера.

Вказується, що жирна червона риба є найпопулярнішим джерелом омега-3, проте це дорогий продукт, якому є альтернативи.

Вона дає поради: «*Волоські горіхи та олія з них. Вони є найбагатшим джерелом омега-3 із усіх*

горіхів. Включення чотирьох-шостій доз у щоденний раціон як добавка до основного прийому їжі або з фруктами, або сухофруктами на правильний перекус дозволяє природним чином підвищувати кількість альфа-лінолевої кислоти. Другий – насіння chia та олія з них – популярний заморський суперфуд.

Повідомляється, що крім омега-3, насіння chia є джерелом білка, вітамінів, особливо групи В, та мікроелементів.

За її словами, ще одним продуктом є насіння льону та лляна олія – це найдоступніший із представленої списку продукт та лідер за вмістом омега-3 порівняно з іншими рослинними оліями.

Резюмуються: «*Існують обмеження: олія довго не зберігається і на ній не можна робити допустиму в здоровому харчуванні смаження овочів. Крім того, насіння не варто застосовувати в цілому вигляді людям із дивертикулярною хворобою кишечника. Рослинні продукти дають найкращий результат для здоров'я у довгостроковій перспективі.*

Раніше корейці розповіли, [чому варто їсти кімчі](#).

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [світ](#), [здоров'я](#)

Пів мільйона доларів: Олена Тополя назвала умови свого...



Підвищують ризик раку – українські фахівці назвали...



Незвично та дивно: українці почали масово продавати власні...

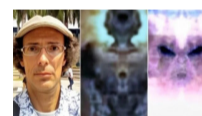


Верховен подав протест після поразки Усику

Коментарі



Статті

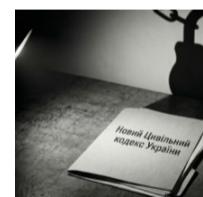


24.05.26 21:05

Даниель Немес: «демони» з темної матерії чи цифрова містифікація?

Автор: [Михаил Масонов](#)

Дайджест

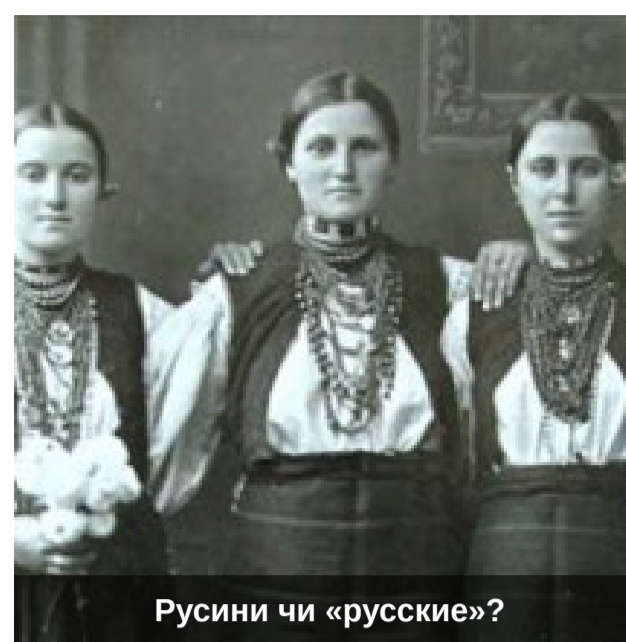


03.05.26 10:19

Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані

Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції



Русини чи «русские»?

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

26.05.26 22:59

Трамп розповів про своє здоров'я

26.05.26 22:57

ЄС вирішив продовжити санкції проти Росії ще на рік

26.05.26 22:27

Зеленський розповів, що чекає на Україну після війни

26.05.26 22:17

В Україні похолодає – синоптики дали несподіваний прогноз

26.05.26 18:38

Корейці розповіли, чому варто їсти кімчі

26.05.26 17:13

Британці розповіли про унікальну користь бурякового соку

26.05.26 16:26

Вчені знайшли в пустелі приховані тунелі, які не схожі на жодний природний процес

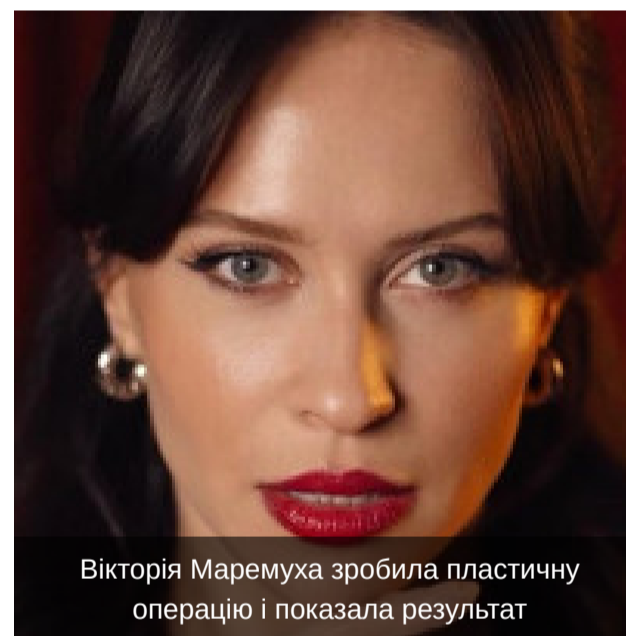
26.05.26 16:25

У США собака... підстрелив людину

26.05.26 15:46

Названо нинішню кількість супутників Starlink на орбіті

Фото та Відео



Вікторія Маремуха зробила пластичну операцію і показала результат

Новини блогосфери

03.05.26 14:11

Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52

Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29

«Ухилянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

[ГОЛОСУВАТИ](#)[переглянути результати](#)

Теги

[Про сайт, реклама](#)[Політика конфіденційності](#)frazaua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

