



## Жирная пища вредна для мозга. Чем?

Подробнее о том, как жиры влияют на умственные способности

Если жирная пища регулярно присутствует в рационе, это негативно сказывается не только на физической форме, но и наносит серьезный вред головному мозгу. Основной удар на себя принимают вещества в его составе, которые отвечают за обучаемость и память, [установила](#) группа ученых из США.

Исследователи уверяют, что из-за избытка жиров могут разрушаться соединения, при помощи которых «общаются» клетки головного мозга — это, само собой, может привести к очень тяжелым последствиям.

Однако, по мнению экспертов, отказ от жирной пищи хотя бы на 2 месяца поможет остановить разрушительное действие жиров на головной мозг. При этом, чтобы окончательно избавиться от негативного влияния жиров, специалисты рекомендуют придерживаться привычек правильного сбалансированного питания на постоянной

основе. Полностью отказываться от жиров, кстати, не рекомендуется. Правильные жиры (содержатся в рыбе, авокадо и белом мясе) поддерживают оптимальную работу нашего сердца, мозга и суставов! Попробуйте: сделать питание сбалансированным [раз и навсегда](#) на самом деле не так уж и сложно!