

WPŁYW JEDZENIA NA FUNKCJĘ UKŁADU NERWOWEGO



WWW.SENIOROWO.COM

WPŁYW JEDZENIA NA FUNKCJĘ UKŁADU NERWOWEGO

JAKIE SUBSTANCJE WPŁYWAJĄ NA NASZ
MÓZG?

Wolne rodniki uszkadzają strukturę materiału genetycznego i struktury komórki, co powoduje zaburzenie jej funkcji i śmierć.

Przeciwutleniacze zawarte w pokarmach przeciwdziałają uszkodzeniu materiału genetycznego.

Nasycone kwasy tłuszczowe, cukry proste wywołują stan zapalny, który prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych mózgu i pogarsza właściwe odżywienie komórek mózgu.