

Hold hjernen ung med bær !

Hjernen består af væv, der – ligesom resten af kroppen – nedbrydes og ødelægges med tiden, med mindre vi effektivt beskytter og vedligeholder cellerne. Der findes mange forskellige strategier for bevarelse af åndsevnerne, har forskerne bevist. For eksempel ved man i dag, at vi kan beskytte hjernen og dens funktioner mod forfald ved at spise de rigtige ting, ved at stimulere hjernen med læsning, spil og social omgang og ved at motionere.

Med jævne mellemrum hører man spørgsmålet: Hvad vil du helst: Miste dine mentale evner eller gå fysisk i forfald? Hvorfor vælge? Hvem siger, at man ikke kan gøre en indsats for at opretholde såvel det fysiske som det mentale? Det er jo i grunden det, anti-ageing handler om – at vedligeholde et ungdommeligt ydre og indre så længe, det er muligt.

Bær og druer indeholder stoffet pterostilben, som ifølge den nyeste forskning kan være med til at holde hjernens funktioner vedlige. En gruppe videnskabsmænd fra USDA Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University, Boston, fodrede aldrende rotter med relativt høje mængder af pterostilben og observerede, at rotterne scorede flere points i mental-tests sammenlignet med jævnaldrende artsfæller, som ikke fik tilskud af dette stof. Forskerne mener ligefrem, at pterostilben har en foryngende virkning på hjernen og altså kan vende ældningsprocessen.

Bær og druer indeholder flere forskellige stilben-typer, men det har vist sig, at pterostilben specifikt er mest effektivt til at hæmme den process, der kaldes *oxidativ stress*, hvor skadelige frie radikaler nedbryder raske celler og dermed får ældningsprocessen til at accelerere.

Kilde: www.sciencedaily.com /Fitnews