

Co jeść, by zmniejszyć ryzyko Alzheimera?



Co jeść, by zmniejszyć ryzyko Alzheimera?

Data publikacji
20.06.2025 09:35

"Nowe badanie pokazuje, że odpowiednia dieta może znacząco obniżyć ryzyko demencji i choroby Alzheimera - i to nawet wtedy, gdy zaczniemy ją stosować podeszłym wieku. Kluczem jest tzw. dieta MIND, łącząca najlepsze cechy diet śródziemnomorskiej i DASH".

Zachęcamy do lektury [artykułu](#), z którego dowiedzą się Państwo, jak zbilansowana dieta może przynieść długoterminowe korzyści dla zdrowia mózgu i ogólnego samopoczucia.

Źródło: <https://www.doz.pl/czytelnia/a18310->

Co_jesc_by_zmniejszyc_ryzyko_Alzheimera_nawet_o_25_Nowe_badania_nad_dieta_MIND_daja_nadzieje

Grafika: <https://www.canva.com/photos/MAGNK6obSGw-brain-food-concept-nutritious-ingredients-shaping-human-brain-for-cognitive-health/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)