

## Dieta vikingilor te ferește de demență

Dana Lascu / 02 aug 2018 / 16:18



Descriere foto:

**Dieta nordică protejează memoria și întârzie apariția demenței, spun specialiștii. Conform unui studiu recent, da ca un viking îți scade riscul de declin cognitiv cu până la 30%.**

Cei care adoptă o dietă inspirată din cea a vikingilor își protejează creierul, arată un nou studiu realizat în China, la Univ. Medicină Tianjin, în cadrul căruia au fost urmăriți medical peste 2.200 de oameni, timp de șase ani.

Fruitele de mare, cerealele integrale și sâmburii, scad riscul de apariție a declinului cognitiv - adică al bolilor încadrate în demență - cu până la 30%, este concluzia principală trasă de cercetătorii chinezi.

Similară cu dieta mediteraneană, cea nordică promovează măncarea preparată în casă, din alimente fără adaos de zahăr de rapiță în loc de cel de măsline.

Uleiul de rapiță conține grăsimi „bune” care se descompun pentru a stabili nivelul de zahăr din sânge (niveluri ridicate asociate cu boala Alzheimer).

Un alt studiu a arătat că dieta nordică protejează organismul contra sindromului metabolic, care reprezintă asocierea mai multor afecțiuni (inclusiv hiperglicemie, colesterol și trigliceride) care cresc riscul de apariție al bolilor de inimă și al diabetului.

De asemenea, s-a constatat că dieta nordică reduce inflamația în țesutul adipos, proces legat de obezitate.

### Ce include dieta vikingilor

Filosofia de viață a vikingilor însemna, printre altele, că trebuie să ai un sentiment de satisfacție, să te sature fără a deține limite foarte stricte. În plus, ei își petreceau mare parte din viață în mijlocul naturii.

*În ce privește alimentele pe care le consumau, acestea sunt:*

- Fructe și legume în fiecare zi (de preferat să le variezi, în funcție de sezonul în care cresc)

- Cereale integrale, nuci și sâmburi,
- Pește și fructe de mare,
- Mici cantități de carne.

E important să fie produse organice și/sau cu cât mai puțini aditivi, iar mâncărurile să fie gătite acasă și să nu te îmbuibi