

# ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Αθηνά Πέτρου Αναπλ. Καθηγήτρια Χημείας Ε.Κ.Π.Α.

Ο εγκέφαλός μας είναι, κυριολεκτικά, ό,τι τρώμε. Τα συστατικά των τροφίμων, μέσω του αίματος, φτάνουν στον εγκέφαλο, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούμε. Από τα συστατικά αυτά φτιάχνονται νευροδιαβιβαστές κ.λπ. Η τροφή δρα σαν φάρμακο που επιδρά στη λειτουργία του εγκεφάλου. Η σωστή διατροφή, η συχνή άσκηση, ο καλός ύπνος και η έλλειψη άγχους επηρεάζουν θετικά την αντιληπτική μας ικανότητα

Είναι διαπιστωμένο ότι κάποια τρόφιμα βοηθούν τα εγκεφαλικά μας κύτταρα να λειτουργούν καλύτερα. Είναι, ήδη, πολύ γνωστά: η μαύρη σοκολάτα, το κόκκινο κρασί, το μπρόκολο, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα κ.λπ. Ο εγκέφαλος, όντας το πιο σπουδαίο τμήμα του σώματός μας, είναι πολύ σημαντικό να τρέφεται σωστά. Εάν διαπιστώνουμε ότι η μνήμη μας, η συγκέντρωσή μας κ.λπ. υπολειτουργούν, πρέπει να αναζητήσουμε τρόφιμα που να ενισχύσουν την εγκεφαλική μας λειτουργία. Είναι δυνατό να ενισχύσουμε τον εγκέφαλό μας με **σωστή διατροφή**, με **τακτική άσκηση**, με **επαρκή ύπνο** και με **έλλειψη άγχους**.

**Τρόφιμα στα οποία βρίσκονται βιταμίνες, μεταλλικά ιόντα, ιχνοστοιχεία κ.λπ.**

**Βιταμίνη Α (ρετινόλη) Ρετινόλη:** έλαιο από συκώτι ψαριού, κρόκος αυγού.

**Προβιταμίνη Α (β-καροτένιο):** πορτοκαλόχρωα φρούτα και σκούρα λαχανικά.

**Βιταμίνη D (χολοκαλσιφερόλη):** Κρόκος αυγού, συκώτι, έλαιο από συκώτι ψαριού. Παράγεται, κυρίως, από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.

**Βιταμίνη Ε: (α-τοκοφερόλη & άλλες τοκοφερόλες):** Φυτικά έλαια, φυτική μαργαρίνη, φυτό σιταριού, φασόλια, φυλλώδη λαχανικά.

**Ομάδα βιταμινών Κ (φυλλοκινόνη & μενακινόνη):** Λάχανο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, κουνουπίδι, κρόκος αυγού, συκώτι.

**Βιταμίνη Κ2** Συντίθεται από τα σαπρόφυτα της εντερικής χλωρίδας.

**Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη):** Μαγιά μύρας (παρασκευάζεται από τον *Saccharomyces cerevisiae* και είναι πλούσια πηγή βιταμινών Β, χρωμίου κ.λπ.), κρέας, κόκκοι χωρίς επεξεργασία, φασόλια.

**Βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη):** Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι, κρέας, αυγά.

**Βιταμίνη Β3 (νιασίνη):** Μαγιά μύρας, συκώτι, ψάρι, φασόλια, κόκκοι χωρίς επεξεργασία.

**Ομάδα βιταμίνης Β6 (πυριδοξίνη, πυριδοξάλη, πυριδοξαμίνη):** Μαγιά μύρας, εντόσθια, ψάρι, κόκκοι δημητριακών, φασόλια.

**Βιταμίνη Β7 (βιοτίνη):** Συκώτι, νεφρά, κρόκος αυγού, μαγιά μύρας, κουνουπίδι.

**Βιταμίνη Β9 (φολικό οξύ) :** Φρέσκα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, συκώτι, μαγιά.

**Βιταμίνη Β12 (κυανοκοβαλαμίνη):** Αβγά, κρέας, γαλακτοκομικά (προϊόντα ζωικής προέλευσης).

**Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ):** Χειμωνιάτικη κολοκύθα, κίτρο, ακτινίδιο, πράσινη πιπεριά, φράουλες, τομάτες, λάχανο.

**Ασβέστιο:** Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, φασόλια, κρέας, δημητριακά.

**Ιώδιο:** Ιωδιούχο αλάτι, αλιεύματα, γαλακτοκομικά προϊόντα.

**Κάλιο:** Γάλα, δαμάσκηνα, μπανάνες, σταφίδες, κρέας.

**Μαγγάνιο:** Κόκκοι δημητριακών, φυλλώδη λαχανικά, τσάι.

**Μαγνήσιο:** Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά, αλιεύματα.

**Μολυβδαίνιο:** Γάλα, δημητριακά, φασόλια, ψωμί.

**Νάτριο:** Επιτραπέζιο αλάτι, επεξεργασμένα προϊόντα.

**Σελήνιο:** Κρέας και ζωικά προϊόντα, λαχανικά, αναλόγως του εδάφους στο οποίο καλλιεργήθηκαν.

**Σίδηρος:** Κρέας, εντόσθια, μαλάκια, φασόλια σόγιας, σπανάκι. Ο σίδηρος που περιέχεται στην αίμη του κρέατος έχει καλή βιοδιαθεσιμότητα (απορρόφηση 10 έως 30%).

**Φθόριο:** Αλιεύματα, λαχανικά, δημητριακά, καφές, τσάι, νερό φθοριωμένο.

**Φωσφόρος:** Αποβουτυρωμένα (μετρίως ) και πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, φασόλια, ψάρια, πουλερικά, κρέας, δημητριακά.

**Χαλκός:** Στρείδια, εντόσθια, όσπρια.

**Χλώριο:** Κυρίως στο μαγειρικό αλάτι (NaCl).

**Χρόμιο:** Μαγιά, συκώτι, κόκκοι δημητριακών, επεξεργασμένο κρέας, καρκεύματα.

**Ψευδάργυρος:** Στρείδια, αβγά, κρέας, συκώτι, δημητριακά, φυστίκια.

## Τρόφιμα πλούσια σε μαγνήσιο (mgr μαγνησίου ανά 100 γραμμάρια τροφίμου)

Ηλιόσποροι .....	390
Ταχίνι .....	380
Σουσάμι .....	370
Κακάο .....	350
Σοκολάτα μαύρη .....	290
Αμύγδαλα .....	270
Σόγια .....	250
Φουντούκια .....	160
Φασόλια ξηρά .....	160
Καρύδια .....	160
Ρεβίθια .....	130
Παντζάρια .....	113
Φακές .....	110
Σπανάκι .....	88
Χουρμάδες .....	60

**Μεγάλη περιεκτικότητα μαγνησίου έχουν και τα παρακάτω τρόφιμα:** σκούρα λαχανικά, σπανάκι, αρακάς, κολοκυθόσποροι, ξηροί καρποί και σπόροι, λινάρι, σουσάμι, ταχίνι, πίτουρο ρυζιού, σιταριού και βρώμης, τόφου, βρώμη, ψάρι, σπόροι σόγιας. Τα καρύδια, τα καρύδια macademia, τα καρύδια Βραζιλίας μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της ποσότητας του μαγνησίου που προσλαμβάνεται καθημερινά από τη διατροφή.

**Ασβέστιο:** Το ασβέστιο και το μαγνήσιο συμβάλλουν, γενικά, στη δημιουργία γερών οστών και στη διατήρηση της πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα. Τα μακρο-μεταλλικά στοιχεία ασβέστιο και μαγνήσιο θα πρέπει να εξισορροπούνται. **Το ασβέστιο συστέλλει τους μυς, ενώ το μαγνήσιο τους διαστέλλει. Ο ιδανικός λόγος ασβεστίου προς μαγνήσιο είναι 3 προς 2.**

**Πηγές ασβεστίου και περιεκτικότητα τροφίμων σε ασβέστιο:** Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι μια καλή πηγή ασβεστίου. Υπάρχουν, επίσης, μικρά ποσά σε άλλα

τρόφιμα συμπεριλαμβανομένων του ψωμιού, των δημητριακών, των φρούτων και λαχανικών, των ψαριών που μπορούν να καταναλωθούν με τα κόκκαλά τους, π.χ. κονσέρβα σολομού, σαρδέλες κ.λπ. Επίσης, ασβέστιο υπάρχει στο ταχίνι, στα αμύγδαλα, στα σύκα και στα τρόφιμα που ενισχύονται με ασβέστιο. Εάν ο οργανισμός δεν δέχεται τα γαλακτοκομικά προϊόντα, υπάρχουν διαθέσιμα μερικά προϊόντα εμπλουτισμένα με ασβέστιο, όπως ο (με ασβέστιο εμπλουτισμένος) χυμός πορτοκαλιού, τα δημητριακά και το γάλα σόγιας. Το ασβέστιο που προστίθεται σε ποτά σόγιας μπορεί να μην απορροφάται τόσο καλά από τον οργανισμό, όσο απορροφάται από τα γαλακτοκομικά τρόφιμα, γι' αυτό μπορεί να χρειαστούν μεγαλύτερες ποσότητες ποτών σόγιας. Τα άτομα χρειάζονται διαφορετικά ποσά ασβεστίου, σε διαφορετικές ηλικίες. Για τον ιδανικό λόγο ασβεστίου προς μαγνήσιο βλέπε παραπάνω.

**Τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο:** Από τα τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο, ο άνθρωπος μπορεί να προσλάβει 700 mgr ασβεστίου την ημέρα. Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο θεωρούνται το γάλα, το τυρί, τα λαχανικά και ιδιαίτερα τα φύλλα τους (τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά). Όμως, ειδικότερα για τους καρδιοπαθείς με οστεοπόρωση θα πρέπει τα γαλακτοκομικά να είναι αποβουτυρωμένα, με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Συμπερασματικά, η χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου σε οστεοπορωτικούς ασθενείς θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και κατόπιν εκτίμησης του καρδιαγγειακού κινδύνου. Το ταχίνι (από το σουσάμι) αποτελεί πηγή ασβεστίου. Το κάστανο, επίσης, αποτελεί τρόφιμο πλούσιο σε ασβέστιο. Το μπρόκολο συμβάλλει στην καθημερινή μας ανάγκη για ασβέστιο, παρέχοντας 43 mgr ανά ένα φλυτζάνι. Το σέσκουλο παρέχει 150 mgr ασβεστίου, για μερίδα 100 gr. Η ελιά είναι, επίσης, πλούσια σε ασβέστιο. Η απορρόφηση του ασβεστίου εξαρτάται από την παρουσία της βιταμίνης D. Ο ήλιος είναι το φυσικό μέσο παραγωγής της βιταμίνης D. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει την περιεκτικότητα τροφίμων σε ασβέστιο. Η απαραίτητη πρόσληψη είναι 1.000-1.200 mgr ασβεστίου ημερησίως. Κυμαίνεται ανάλογα με το φύλο, με την ηλικία και με τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε οργανισμού.

### **Είδος τροφίμου Ποσότητα Περιεκτικότητα τροφίμου σε ασβέστιο (σε mgr)**

<b>Γάλα:</b> Πλήρες (3,5% λιπαρά).....	1 ποτήρι (240 ml) .....	393
<b>Γιαούρτι:</b> Πλήρες (4% λιπαρά) .....	1 γιαούρτι (200gr).....	324
<b>Παγωτό</b> .....	100 gr.....	133
<b>Κρέμα</b> .....	...100 gr.....	100
<b>Τυριά:</b>		
<b>Φέτα</b> .....	..1 μερίδα (40 gr) .....	130
<b>Γραβιέρα</b> .....	..... 1 μερίδα (40 gr) .....	400
<b>Ψάρια:</b>		

Σαρδέλες.....	.....1 μερίδα (100 gr) .....	380
Αθερίνα (τηγανιτή).....	.....1 μερίδα (80 gr) .....	688
Σολομός κονσέρβα, κόκκινος.....	.....100 gr.....	220
<b>Φρούτα:</b>		
Σύκα.....	..... 220 gr.....	506
Μήλα .....	.....1 μέτριο (156 gr).....	.7
Πορτοκάλια .....	.....1 μέτριο (122 gr).....	35
Βερίκοκα ξηρά .....	.....50 gr .....	35
<b>Όσπρια:</b>		
Φασόλια .....	.....135 gr.....	72
Ρεβίθια.....	.....135 gr.....	72
Φασόλια σόγιας (βρασμένα) .....	.....100 gr.....	76
<b>Ζυμαρικά:</b>		
Λαζάνια.....	..... 1 μερίδα (420 gr) .....	420
<b>Ξηροί καρποί και σπόροι:</b>		
Σουσάμι .....	.....1/4 του φλυτζ. ....	351
Ταχίνι. ....	.....20 gr.....	65
Αμύγδαλα.....	......50 gr .....	110
<b>Λαχανικά:</b>		
Σπανάκι .....	.....100 gr.....	50
Μπρόκολο . ....	.....60 gr. ....	18
<b>Κρέας:</b>		
Κοτόπουλο ψητό. ....	.....100 gr. ....	16
Αρνίσια παιδάκια (άπαχα).....	.....100 gr.....	8

**Σημειώσεις:** Το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα φασόλια και οι φακές δεν περιέχουν σημαντικές ποσότητες ασβεστίου. **Υπόδειξη:** Μπορεί να προστεθεί «ενίσχυση» ασβεστίου στα σμούθις, στις σούπες, στα φαγητά με κάρυ και στις σάλτσες με την προσθήκη σκόνης άπαχου γάλακτος. **Προσοχή:** Επειδή το ασβέστιο μπορεί να αλληλεπιδρά με ορισμένα φάρμακα, όπως τα αντιβιοτικά τετρακυκλίνης, συνιστάται να λαμβάνεται συμβουλή από τον γιατρό πριν από τη λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου. Επίσης, άτομα με θυρεοειδή ή με προβλήματα στο συκώτι θα πρέπει να συμβουλευόνται τον γιατρό τους, πριν από τη λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου.

## **Ουσίες αρνητικές για την εγκεφαλική λειτουργία**

Πολλά είδη τροφίμων δρουν θετικά για την υγεία. Άλλα τονώνουν τη νοητική λειτουργία και βελτιώνουν τη μνήμη. Υπάρχουν, όμως, και τρόφιμα που έχουν αρνητικές συνέπειες για τη λειτουργία του εγκεφάλου. Τα τελευταία τρόφιμα πρέπει να καταναλίσκονται με προσοχή και με φειδώ, προκειμένου να περιοριστούν οι

αρνητικές τους συνέπειες. Μερικά από τα τρόφιμα που μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στον εγκέφαλο είναι:

**Προϊόντα (τρόφιμα) που περιέχουν πολλή ζάχαρη:** Η πολλή ζάχαρη και τα προϊόντα που την περιέχουν είναι βλαβερά για τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η συνεχής κατανάλωση πολλής ζάχαρης μπορεί να δημιουργήσει πολλά νευρολογικά προβλήματα και μπορεί, επίσης, να έχει αρνητική επίδραση στη μνήμη. Η πολλή ζάχαρη μπορεί, επίσης, να επιβραδύνει τη μαθησιακή ικανότητα, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγονται τα προϊόντα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, σε φρουκτόζη, σε σιρόπι καλαμποκιού κ.λπ.

**Αλκοόλ:** Το αλκοόλ βλάπτει το συκώτι μακροπρόθεσμα. Προκαλεί, επίσης, αυτό που είναι γνωστό ως «ομίχλη του εγκεφάλου». Η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει την ισορροπία του εγκεφάλου.

**Γρήγορο φαγητό (fast food):** Βρέθηκε ότι το πρόχειρο, «γρήγορο» φαγητό μπορεί να επηρεάσει τις χημικές ουσίες στον εγκέφαλο, οδηγώντας σε συμπτώματα που σχετίζονται με την κατάθλιψη και το άγχος. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε λίπος επηρεάζουν την παραγωγή της **ντοπαμίνης**, μιας σημαντικής χημικής ουσίας, ενός νευροδιαβιβαστή, που προάγει την ευτυχία και τη γενική αίσθηση της ευημερίας. Επιπλέον, **η ντοπαμίνη υποστηρίζει τη γνωσιακή λειτουργία, την ικανότητα μάθησης, την εγρήγορση και τη μνήμη.** Για τον λόγο αυτό πρέπει να αποφεύγονται τρόφιμα που περιέχουν υπερβολικό λίπος.

**Τηγανητά και επεξεργασμένα τρόφιμα:** Τα τηγανητά τρόφιμα καταστρέφουν αργά τα νευρικά κύτταρα. Επίσης, σχεδόν όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα περιέχουν τεχνητά αρώματα, χρωστικές ουσίες, πρόσθετα, συντηρητικά και άλλες διάφορες ουσίες που μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και τη γνωσιακή λειτουργία. Οι χημικές ουσίες που περιέχουν προκαλούν υπερκινητικότητα σε παιδιά και σε ενήλικες. Ορισμένα έλαια είναι πιο βλαβερά από άλλα. Το ηλιέλαιο θεωρείται από τα πιο τοξικά. Όπως τα τηγανητά τρόφιμα επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, έτσι κάνουν και τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Επίσης, αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης εκφυλιστικών διαταραχών του εγκεφάλου αργότερα, όπως π.χ. νόσου Alzheimer's.

**Επεξεργασμένες πρωτεΐνες:** Οι πρωτεΐνες αποτελούν τα δομικά στοιχεία των μυών και παίζουν σημαντικό ρόλο στη σωστή λειτουργία του σώματος. Το κρέας αποτελεί την πλουσιότερη πηγή πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας. Πρέπει να αποφεύγονται επεξεργασμένες ζωικές πρωτεΐνες, όπως αυτές που υπάρχουν στα λουκάνικα, στο σαλάμι κ.λπ. Οι φυσικές πρωτεΐνες βοηθούν το νευρικό σύστημα. Οι επεξεργασμένες πρωτεΐνες κάνουν ζημιά στο νευρικό σύστημα. Συνιστώνται ψάρια (ιδίως σολομός, τόνος), ξηροί καρποί, καρύδια, γαλακτοκομικά προϊόντα, που αποτελούν φυσικές πηγές υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών.

**Πολύ αλμυρά τρόφιμα:** Τα αλμυρά τρόφιμα επηρεάζουν την αρτηριακή πίεση και είναι βλαβερά για την καρδιά. Από έρευνες επίσης εδείχθη, πως τα τρόφιμα που

περιέχουν υψηλές ποσότητες αλατιού μπορεί να επηρεάσουν τη γνωσιακή λειτουργία. Η κατανάλωση αλμυρών τροφίμων και η χρήση νικοτίνης έχουν τα ίδια αποτελέσματα στον οργανισμό ως ουσίες που προκαλούν «**συμπτώματα στέρησης**».

**Σιτηρά:** Η τακτική κατανάλωση δημητριακών οδηγεί στη γήρανση, πιο γρήγορα από το φυσιολογικό. Υπάρχει, επίσης, πιθανότητα να προκληθεί απώλεια μνήμης και «ομίχλη του εγκεφάλου» (βλ. επίσης παραπάνω «Αλκοόλ»). Θα πρέπει να αντικατασταθούν οι συνηθισμένοι υδατάνθρακες με σύνθετους. Γι' αυτό πρέπει να προτιμώνται προϊόντα (ψωμί, ζυμαρικά κ.λπ.) ολικής αλέσεως.

**Τρανς (trans) λιπαρά οξέα:** Τα τρανς λιπαρά οξέα προκαλούν προβλήματα σε θέματα που σχετίζονται με την καρδιά, με την αυξημένη χοληστερόλη και με την παχυσαρκία. Βλάπτουν τον εγκέφαλο, επηρεάζουν τα αντανακλαστικά μας και την ικανότητα ανταπόκρισης του εγκεφάλου μας. Αυξάνουν και τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Η κατανάλωση τρανς λιπαρών οξέων μπορεί να οδηγήσει σε συρρίκνωση του εγκεφάλου, παρόμοια με τη συρρίκνωση που παρατηρείται στη νόσο Alzheimer's. Η συρρίκνωση του εγκεφάλου πιστεύεται ότι οφείλεται στο γεγονός ότι τα τρανς λιπαρά βλάπτουν τις αρτηρίες. Περιορίζοντας την κατανάλωση τρανς λιπαρών οξέων, μπορεί να μειωθεί και να αποφευχθεί ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.

**Τεχνητές γλυκαντικές ουσίες:** Οι τεχνητές γλυκαντικές ουσίες περιέχουν μεν λιγότερες θερμίδες από τη ζάχαρη, όμως στην ουσία μπορεί να κάνουν περισσότερο κακό. Οι τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, εάν χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες και για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενδέχεται να προκαλέσουν εγκεφαλική βλάβη και να παρέμβουν αρνητικά στη γνωσιακή μας ικανότητα.

**Τρόφιμα-ποτά που δρουν αρνητικά στη διάθεση:** Τα τρόφιμα-ποτά που αποδυναμώνουν τη διάθεσή μας και μας επηρεάζουν αρνητικά είναι: τα ανθρακούχα ποτά, το λευκό ψωμί, οι χυμοί φρούτων, ο καφές σε μεγάλη ποσότητα. Μπορούν, επιπλέον, να βλάψουν την υγεία επειδή παρέχουν θερμίδες.

**Νικοτίνη:** Η νικοτίνη δεν είναι διατροφικό στοιχείο, όμως προκαλεί σοβαρά προβλήματα στον εγκέφαλο, εμποδίζοντας τη ροή του αίματος προς αυτόν, αλλά και τη φυσιολογική ροή της γλυκόζης και του οξυγόνου. Η νικοτίνη διαπιστωμένα προκαλεί κακή αναπνοή, πρόωρη γήρανση και αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα. Επιδρά στη δημιουργία και τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών. Επηρεάζει τα τριχοειδή αγγεία, τα αιμοφόρα αγγεία που παίζουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του εγκεφάλου.

**Η χημική ουσία που ξαναγεννά τον εγκέφαλο είναι η ρεσβερατρόλη, πολυφαινόλη του κρασιού.** Σύμφωνα με τα ερευνητικά αποτελέσματα που δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό «The Journal of Gerontology», η ουσία που ξαναγεννά τον εγκέφαλο είναι η ρεσβερατρόλη, πολυφαινόλη του κρασιού. Η ρεσβερατρόλη βρίσκεται, κυρίως, σε φρούτα με κόκκινο χρώμα, όπως το σταφύλι, τα μήλα, το ρόδι, τα μούρα, καθώς και στο κακάο. Ρεσβερατρόλη περιέχουν, επίσης, ο χυμός του

σταφυλιού, το κόκκινο κρασί, η μαύρη σοκολάτα κ.λπ. Πειράματα που πραγματοποιήθηκαν από τους ερευνητές σε ποντίκια έδειξαν ότι, σε όσα είχε δοθεί ποσότητα ρεσβερατρόλης για ένα χρονικό διάστημα, διατήρησαν σε μεγαλύτερο βαθμό τις συνάψεις μεταξύ των εγκεφαλικών τους νευρώνων, σε σχέση με τα ποντίκια στα οποία δεν είχε δοθεί ρεσβερατρόλη. Ο εγκέφαλος των ποντικών έμοιαζε με τον εγκέφαλο μικρότερων σε ηλικία ποντικών, εξαιτίας της πρόσληψης ρεσβερατρόλης. «Πιστεύω ότι βρισκόμαστε όλο και πιο κοντά στην ανακάλυψη των μηχανισμών που επιβραδύνουν την ηλικιακή εκφύλιση των νευρωνικών κυκλωμάτων», δήλωσε, για τα νέα ευρήματα, ο βασικός ερευνητής της μελέτης. Σύμφωνα με έρευνες, η βασική ιδιότητα της ρεσβερατρόλης είναι το γεγονός πως, όταν καταναλίσκεται, δημιουργεί στον οργανισμό μια αντιφλεγμονώδη αντίδραση με ευεργετικές δράσεις, όπως η μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας και η μείωση της συγκέντρωσης της χοληστερόλης. Άλλες έρευνες έχουν υποστηρίξει, επίσης, ότι η ρεσβερατρόλη προστατεύει από τον καρκίνο και από τον διαβήτη.