

ピーナッツ: 脳のスーパーフード

研究結果は明らかです: ピーナッツは貴方の体に良いものなのです。
しかし、貴方の脳にも良いなんて、ご存知でしたか？

短期記憶の改善

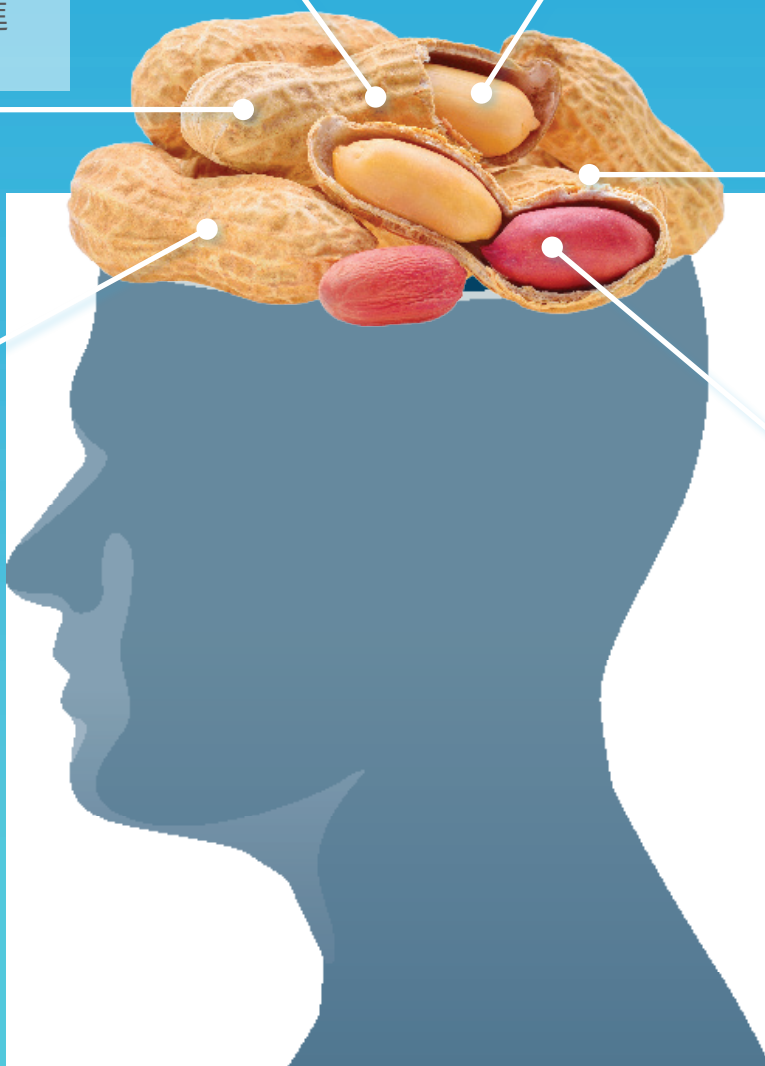
注意力を増進
するためのエネ
ルギーの増大
(健康的な脂肪)

学習能力の促進
(ポリフェノール)

認知低下の
防止
(ナイアシン)

認識力の強化

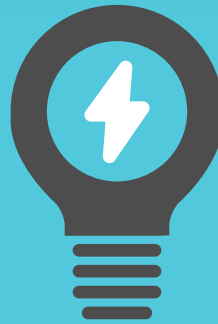
脳への血流の増加
(レスベラトロール)





生理活性物質

とは、一部の食材に含まれる化学物質で、一般的に必要とされている栄養要求を超える恩恵をもたらすものです。ピーナッツに含まれる生理活性物質は脳機能によく、脳への血流を改善するものです。



ピーナッツに含まれる不飽和脂肪はエネルギーをもたらします。エネルギーは疲れを防ぎ、注意力を維持します。



ポリフェノール

はピーナッツの成分であるものを含み、脳の学習及び記憶をする部分に到達します。これらのポリフェノールは、脳への血流を増加させます、認知を改善し、気分を高める可能性を持っています、うつ病を減らすのに役立つ可能性があります。

出典

"Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density (μV^2) for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, Enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory All Beneficial For Brain Health," L. Berk et al. FASEB, 2017.

"Peanuts as Functional Food: A Review." S.S. Arya et al. *Journal of Food Science and Technology*. January 2016, vol. 53, issue 1, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4711439.

"Effect of resveratrol on cognitive and memory performance and mood: A meta-analysis of 225 patients." February 2018, 128:338-344. *Pharmacological Research*. Epub 2017 Aug 26. Farzaei, et al. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28844841.

"Novel insights into the pharmacological effects of resveratrol on the management of depression: a short review" *Pharmazie*. September 2017, 499-502. Xu YY et al. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29441975.

