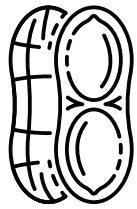


MIND DIET とピーナッツ:

CA



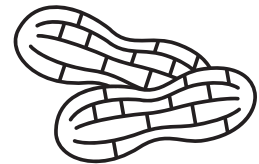
スーパープラン



の

貴方の脳。

抗酸化物質、ビタミン、ミネラル、不飽和脂肪、ポリフェノールが豊富に含まれ、ピーナッツは単なる脳の食べ物ではなく、脳のスーパーフードです!だから、マインドダイエットが最も脳を高める食品をまとめるために作成されたとき、ピーナッツとピーナッツバターが彼らのリストに高かったことは驚くべきことではありません。



MIND DIET

とは何でしょうか?

マインドダイエット(または神経学的遅延のための地中海-DASHダイエット介入)は、全体的な健康のために推奨される2つの既存の食事からのコンポーネントを組み合わせるものです:地中海とDASHダイエット。マインドアプローチは、脳のために特に有益であることが示されている各食品を組み込んでいます。そして、最良の部分は?ピーナッツとピーナッツバターは3つのうちの一部です!

MIND は
アルツハイマー病
も低減することができます **53%**

MIND 食事療法に従った場合とアルツハイマー病との関係に関するある研究では、59 歳から 98 歳の被験者 923 人を平均で 4.5 年間調査しました。彼らは、高い付着性は、アルツハイマー病のリスクを53%減少させ、軽度の付着性でも有意な減少を見出した。²

MIND 食事療法は
認知
機能低下の
進行を減速させます

2015年には、4.7年間にわたり460人のマインドダイエット参加者が続きました。研究者は、マインドダイエットへのより高い遵守を観察しました "実質的に年齢とともに認知機能低下を遅らせる。¹

ピーナッツ が脳に貢献できる ほかの手段



脳への血行を増加します

ピーナッツに含まれるレスベラトロールは脳への血行を最大で 30% ほど増加させると考えられており、それにより脳卒中の発生率が低減する可能性があり³、認知能力の改善に貢献できる可能性があります。⁴



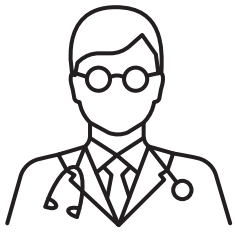
気分の改善に貢献します

ポリフェノール(ピーナッツに含まれているような)は気分を改善することが認められており、それによりうつ病の発生率を低減できることも考えられます。⁵



集中力の維持に貢献します

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す、疲労を抑えることによって集中力の維持に貢献できると考えられています。



MIND 食事療法を研究している、

ハーバード
大学の研究者の

ピーナッツ

とピーナッツバターに関する意見とは、どのようなものでしょうか？

「習慣的にピーナッツを採取している人達は心臓病の発病率が低く、また、アルツハイマー病の発病率と循環器疾患の発生率との関連性も強くなってきています。つまり、ピーナッツは加齢とともに起きる認知力の低下を予防する上で重要な要素であるということが言えるのではなかとされます。それがピーナッツを MIND 研究に含んだ理由の一つです。」

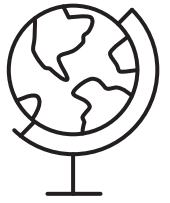
- Dr. Frank Sacks, Harvard T.H.
Chan School of Public Health

「ピーナッツの健康上の利益は人種や収入に関わらず一貫したものであり、健康に大きな影響を及ぼす場合が多いものです。MIND 食事療法の一環としてピーナッツを採取することは、アルツハイマー病やその他の痴呆症の発病を予防するために費用効果の高い、実効性のある手法となる可能性があります。」

- Dr. Xiaoran Liu, Harvard T.H.
Chan School of Public Health

MIND 食事療法は 導入することができます

どこでも



2019年、研究の予備的な結果は、マインドダイエットの海外での成功の期待を示しました。研究者は、オーストラリアの人口における認知機能に対するマインドダイエットの影響を調べた、様々な地理的な場所の個人のために保護されるかもしれないと結論づける彼らを導く。⁶



MIND はパーキンソン病
の予防と
進行速度

の減速を実現する可能性があると思われます

2018年に研究者たちが集まりマインドダイエットがパーキンソン病の罹患率やその進行にどのような影響を与えるかを調査しました。その研究では、MIND 食事療法に忠実に従うことがパーキンソン病の発生率の低減と進行度の減速と関係しているという結論に達しました。⁷

貴方には
MIND 決断ができましたか？

自分の認知を支える、病気を予防する、あるいは楽しく健康的な軽食を見つけるなど、あなたが心配しているのなら、この食事とピーナッツとピーナッツバターの力を合わせれば、安心できるでしょう！

ピーナッツのスーパーパワーについてはピーナッツ研究所の [FACEBOOK](#)、[INSTAGRAM](#) 及 [TWITTER](#) でフォローしてください

¹Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1015-22. doi: 10.1016/j.jalz.2015.04.011. Epub 2015 Jun 15. PubMed PMID: 26086182; PubMed Central PMCID: PMC4581900.

²Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1007-14. doi: 10.1016/j.jalz.2014.11.009. Epub 2015 Feb 11. PubMed PMID: 25681666; PubMed Central PMCID: PMC4532650.

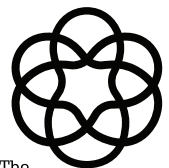
³Arya SS, Salve AR, Chauhan S. Peanuts as functional food: a review. *J Food Sci Technol*. 2016 Jan;53(1):31-41. doi: 10.1007/s13197-015-2007-9. Epub 2015 Sep 19. PubMed PMID: 26787930; PubMed Central PMCID: PMC4711439.

⁴L. Berk, et al. 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. *The FASEB Journal* 2017 31:1, 636.24-636.24

⁵Farzaei MH, Rahimi R, Nikfar S, Abdollahi M. Effect of resveratrol on cognitive and memory performance and mood: A meta-analysis of 225 patients. *Pharmacol Res*. 2018 Feb;128:338-344. doi: 10.1016/j.phrs.2017.08.009. Epub 2017 Aug 26. PubMed PMID: 28844841.

⁶Agarwal P, Wang Y, Buchman AS, Holland TM, Bennett DA, Morris MC. MIND Diet Associated with Reduced Incidence and Delayed Progression of Parkinsonism in Old Age. *J Nutr Health Aging*. 2018;22(10):1211-1215. doi: 10.1007/s12603-018-1094-5. PubMed PMID: 30498828.

⁷Hosking, Diane E. et al. MIND not Mediterranean diet related to 12-year incidence of cognitive impairment in an Australian longitudinal cohort study. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*. 2019. doi: 10.1016/j.jalz.2018.12.011.



The
Peanut Institute

出典: THE PEANUT INSTITUTE (PEANUT-INSTITUTE.COM)