

Почему лён полезен для улучшения памяти



Семена льна полезны для мозга высоким содержанием дефицитных в обычной пище омега-3 полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Эта разновидность жирных соединений составляет около 30% от всех липидов, входящих в структуру мозга. Они расходуются на построение клеточных мембран, играющих первостепенную роль в защите нейронов. А чем меньше повреждений испытывают последние, тем лучше память и в целом когнитивные способности человека. Достаточное потребление ПНЖК также способствует восстановлению нервных клеток и улучшению сигналов между ними. Учёными давно установлена прямая зависимость между нехваткой в организме омега-3 и ухудшением умственной деятельности.

Содержание жирных кислот в семенах льна сорта ВНИИМК 620 повышенное: омега-3 (58,6%), омега-6 (14,2%) и омега-9 (27,2%), то есть их соотношение: 4:1:2. Если сравнивать с семенами льна-долгунца, которые в основном представлены на рынке, то в них соотношение полезной омега-3 к малоценной омега-9 иное: 3 к 15. Содержание масла в семенах ВНИИМК 620 достигает 49%, тогда как в прочих сортах его не больше 40%.