



PARA CONSUMIR

Sob orientação da nutricionista Karyne Quirino, a Revista separou uma lista com alimentos importantes para a saúde do cérebro. Confira:

- **Peixes de águas geladas:**

salmão, sardinha, arenque, cavala e atum.

São ricos em ômega-3, reduzem a inflamação e aumentam o aprendizado, a memória, o bem-estar cognitivo e o fluxo sanguíneo no cérebro;



- **Frutas vermelhas:**

morango, amora e mirtilo.

São antioxidantes, protegem contra os radicais livres e melhoram a função cognitiva;



- **Nozes e sementes:**

nozes, amêndoas, sementes de chia e linhaça. São

antioxidantes, ricos em ômega-3, polifenóis, magnésio e vitamina E. Diminuem a inflamação e melhoram a função cerebral, protegendo contra doenças neurodegenerativas;



- **Abacate:**

alimento rico em gorduras monoinsaturadas e vitamina K.

Melhora o fluxo sanguíneo cerebral e reduz o risco de acidente vascular cerebral;



- **Vegetais de folhas verdes:**

espinafre, couve, rúcula, agrião e acelga. São ricos em vitaminas do complexo B,

vitamina E e estão associados à redução do declínio cognitivo.

