**Что будет с организмом, если съедать 5 грецких орехов каждый день?**

Если каждый день съедать от пяти до семи грецких орехов, то человек станет более энергичным, у него улучшатся самочувствие, память и настроение.

Грецкий орех — один из самых полезных в мире. Ученые доказали, что данный продукт способствует профилактике многих тяжелых недугов, в том числе сахарного диабета и онкологии.

В грецком орехе повышенное содержание йода, именно поэтому его рекомендуют употреблять как можно чаще при заболеваниях щитовидной железы, напомнили специалисты.

Если грецкие орехи присутствуют в ежедневном рационе, то иммунитет и нервы становятся крепче, а сосуды — эластичнее. Кроме того, в микрофлоре кишечника увеличивается число полезных микроорганизмов, налаживается работа желудочно-кишечного тракта.

Однако, подчеркнули эксперты, важно соблюдать норму в пять–семь орехов в день. Если съесть больше, то вместо пользы можно получить ряд проблем, в том числе расстройство кишечника и кожные заболевания.

Ранее эксперты Роспотребнадзора посоветовали покупать орехи только у проверенных продавцов, а также обращать внимание на срок годности и внешний вид ядер.

**Врач назвала продукты, полезные для мозга и памяти.**

Мы выбрали продукты, улучшающие память и работу мозга. Многие из них доступны каждому, и их можно употреблять ежедневно. Ягоды: клубника, черника и ежевика содержат антиоксидантные вещества, которые улучшают здоровье в целом и работу мозга. Исследования показали, что женщины, которые ели больше черники и клубники, заметили более медленное снижение когнитивных функций. Ягоды богаты флавоноидами, особенно антоцианами, которые являются антиоксидантами.