

IQ и питание

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10328634/> - Из этого исследования мы знаем, что в раннем возрасте, плохо питающиеся дети, при получении мультивитаминов и добавок в их рацион, могут в среднем вырасти в IQ на 3.2 балла.

TABLE 1. NET NONVERBAL IQ GAINS IN 13 INDEPENDENT TRIALS AMONG SUBJECTS WHO TOOK VITAMIN-MINERAL SUPPLEMENTS (MEASURED BY THE WECHSLER INTELLIGENCE SCALES OR THE CALVERT NONVERBAL TEST)*

Author and [Source] (note)	Ages	Placebo group N	Active group N	Placebo group changes	Active group change	p value	Net IQ gain
Schoenthaler [19]	13–16	11	15	–1.0	5.0	0.05	+6.0
Benton [4] ^a	12–13	30	30	1.8	9.0	0.01	+7.2
		26		4.0			+5
Crombie [8]	11–13	44	42	1.5	3.9	0.22	+2.4
Nelson [14] ^b	7–12	105	105	12.4	15.7	None	+3.3
Schoenthaler [20] ^c	12–16	100	105	8.9	10.1	0.007	+1.0
			105		12.5		+3.6
			100		10.3		+1.4
Benton [1]	13	87	80	2.0	5.0	0.02	+3.0
Benton [2]	6	22	22	1.2	10.8	0.001	+9.6
Nidich [19]	8–9	16	18	4.9	9.8	0.04	+4.9
Southon [30]	13–14	29	22	11.4	12.0	None	+0.6
Schoenthaler [26] ^c	12–16	25	24	7.0	8.1	0.14	+1.1
			30		8.5		+1.5
			21		11.1		+4.1
Schoenthaler [25] ^d	18–25	90	96	6.3	7.1	0.12	+0.8
			90		8.9		+2.6
Wender [23]	12	7	11	4.1	13.3	0.02	+9.2
Schoenthaler [22]	6–12	120	125	7.5	10.0	0.04	+2.5
Total	6–25	712	1041				
Mean ^e				6.6	9.8	0.0001	+3.2

Однако, этот эффект касается далеко не всех. Большую часть эффекта даёт абсолютное меньшинство детей, кто после улучшения рациона вырастают в IQ на 15 баллов.

То есть большинство не улучшают свои показатели

<http://ajcn.nutrition.org/content/91/1/115.full.pdf+html> - Добавление мультивитамина в рацион детей улучшило их показатели IQ.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22330823/> - Этот мета-анализ тоже обнаружил улучшения, но только у меньшинства детей и в некоторых подтестах IQ теста. Вербальные, например, обнаруживают явные улучшения
Витамин Д ВОЗМОЖНО имеет какой-то эффект на интеллект.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24820017/>

С витамином Е больше уверенности -

<https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/782440>

Однако, добавление витамина Е не влияет на интеллект.

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/769551>, ровно как и витамина Д

На больших популяциях наблюдается корреляция между IQ и уровнем цинка

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/div-classtitlezinc-and-cognitive-developmentdiv/8976432C08C0778D679C705765E31F97> +

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3137935/>

Однако, опять же, добавление цинка не повлияло на когнитивные способности -

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23235652/>

Эффект от использования цинка для улучшения интеллектуальных способностей у детей наблюдается кое-где, но далеко не во всех исследованиях

Вот, например, где добавки цинка помогли

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07315724.2009.10718101>

<https://www.nutraingredients.com/Article/2005/04/06/Zinc-helps-children-think> и вот

а здесь - нет <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16510631/>

<https://academic.oup.com/jn/article/131/2/649S/4686855> - Вот дефицит железа очень хорошо предсказывает как низкий IQ, так и плохое интеллектуальное развитие у детей в будущем

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/div-classtitleeffect-of-iron-supplementation-on-mental-and-motor-development-in-children-systematic-review-of-randomised-controlled-trialsdiv/C670976B3D6735E0EE1980B98815D8AF> - И вот добавление железа очень

даже влияет на будущее развитие интеллекта

С питанием всё, продолжу в другой раз про другие параметры внешней среды.

Автор заметки: Глеб

Revision #2

Created 8 March 2023 12:59:30 by matvey033

Updated 21 October 2023 01:49:20 by Тимур