

Käytä runsaasti ja säännöllisesti

- tummanvihreitä lehtikasveja
- muita vihanneksia ja juureksia
- marjoja
- pähkinöitä
- Extra virgin -oliiviöljyä
- täysjyväviljaa
- kalaa
- papuja
- kohtuullisesti kanaa tai kalkkunaa punaisen lihan sijaan.

Nauti vähän ja harvoin

- voita tai trans-rasvapitoista margariinia (jota ei enää Suomessa käytetä)
- juustoa
- punaista ja prosessoitua lihaa
- pikaruokaa
- leivonnaisia, karamelleja, suklaata sekä muita raffinoituja hiilihydraatteja ja sokeria sisältäviä tuotteita.

MIND-ruokavalio kehitettiin yli kymmenen vuotta sitten, ja ensimmäinen väestötutkimus sen yhteyksistä julkaistiin 2015. Tämän jälkeen tietämys ruokavaliosta on lisääntynyt, ja niinpä tiettyjen hedelmien (sitrushedelmät, omena ja kiivi) puuttuminen ja toisaalta viinin sisällyttäminen ohjeisiin tuntuu nykypäivänä aikaansa eläneeltä. Itse lisäisin listaan ilman muuta polyfenoleja, kaliumia, C-vitamiinia ja muita fytokemikaaleja sisältäviä hedelmiä, ja haluaisin erikseen painottaa vielä kaalikasvien ryhmään kuuluvia vihanneksia (kukka-, porsa-, lehti- ja ruusukaali), porkkanaa, tomaattia ja paprikaa – tosin nämäkään lisäykset eivät tee MIND-ruokavaliosta täysin optimaalista. Tähän ”vajavuuteen” palaan myöhemmin.