

ПОМОЩНИКИ для МОЗГА:

Важные продукты для работы мозга

(по материалам «Аптечки –
библиотечки», составитель Л. Игумнова)



РЫБА. Часто говорят: чтобы стать умным, нужно есть больше рыбы. Да, в рыбе содержится фосфор, который необходим мозгу. Однако дело не только в фосфоре, но и в содержащихся в рыбе полиненасыщенных жирных кислотах группы омега-3, которые улучшают кровоснабжение мозга. Исследования медиков показали, что включение в рацион беременных женщин рыбы помогает им родить здорового и умного ребенка. Фосфор, белок и жирные кислоты группы омега-3 определяют умственные способности детей, мелкую моторику и моторно-зрительную координацию.

Самое большое количество важных веществ содержится в морской рыбе: лососе, тунце, сардинах и жирной селедке. Наиболее полезной с точки зрения содержания омега-3 кислот является семга, выловленная в местах естественного обитания. Чуть менее полезен лосось, выращенный на рыбных фермах: благодаря регулярному питанию он не наращивает такого количества жира, как морская семга.

КАКАО-БОБЫ. Натуральный какао-порошок без посторонних добавок гораздо эффективнее действует на мозг, чем чересчур крепкий кофе и перенасыщенный сахаром шоколад. В какао содержатся как антиоксиданты, нейтрализующие вредные вещества, так и теобромин, повышающий настроение и умственную работоспособность. В бобах какао содержится антиоксидант флава-нол. Он улучшает кровообращение мозга и защищает его от окислительных процессов, которые приводят к старческому слабоумию.

КАПУСТА. Все виды капусты, от обычной белокочанной до брокколи, нормализуют работу мозга и помогают справиться с возрастными нарушениями нервной системы. В их составе имеются витамин К и бор, нехватка которых значительно снижает мозговую активность.

СВЕКЛА. В этом корнеплоде содержатся вещества, разрушающие вредные ферменты, избыток которых может привести к развитию болезни Альцгеймера. Свекла также очень богата бетаином, который улучшает настроение и самочувствие. Полезно есть не только

отварную свеклу в салатах и борщах, но и небольшое ее количество в сыром виде, сбрызнув соком лимона.

ЯГОДЫ. Лучшими стимуляторами мозговой деятельности являются лесные ягоды. *Клюква* же, содержащая огромное количество антиоксидантов, защищающих сосуды, признается первой среди них. А раз сосуды в порядке, мозгу обеспечено качественное питание. Полезны и *черника, и голубика, и земляника*, но антиоксидантов в них все же меньше. Лесные ягоды используются при лечении многих психических заболеваний, а также при кратковременной потере памяти.

ЯЙЦА. Если у вас нет противопоказаний, не отказывайтесь от куриных и перепелиных яиц. Они буквально наполнены веществами, чрезвычайно полезными для работы мозга. Это и белки, и витамины, и минералы. Яйца также содержат холин - вещество, крайне важное для умственной деятельности. Холин улучшает проведение нервных импульсов, за счет чего мы можем лучше концентрировать внимание и эффективнее использовать возможности своей памяти.

ПОМИДОРЫ содержат ликопен - антиоксидант, который помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки мозга и приводящих к слабоумию. Еще помидоры богаты мелатонином, который сдерживает старение клеток мозга.

ЯБЛОКИ. Вещества, содержащиеся в яблочном соке, защищают клетки мозга от оксидантного стресса - он ведет к потере памяти и снижению интеллекта. Поэтому яблоки и яблочный сок помогают сохранять ясность ума в старости. Также яблоки помогают сосредоточиться.

АВОКАДО, который не так давно казался нам экзотикой, содержит большое количество мононасыщенных жиров, улучшающих кровоснабжение организма, в целом, и тканей мозга, в частности. Авокадо славится и высоким содержанием калия и других минералов, поддерживающих психическое здоровье.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ не зря похожи на извилины мозга. В орехах содержится лецитин, который улучшает работу мозга и активизирует память. 5 грецких орехов - это суточная норма, необходимая, чтобы быстро думать. Также орехи предотвращают преждевременное старение мозга. **ЧЕСНОК** содержит вещества, активизирующие клетки мозга, и при длительном его применении улучшается память и создается серьезное препятствие возрастным изменениям головного мозга.