

Как улучшить работу мозга?

Определенные продукты могут повысить интеллектуальную деятельность, увеличить концентрацию внимания, улучшить память.

Если вы хотите повысить эффективность работы мозга обязательно включите в свой рацион такие продукты:

1. Зеленые листовые овощи

В листовой зелени много витаминов группы В, фолиевая кислота, витамин К, лютеин, бета-каротин (провитамин А). Фолиевая кислота и витамины группы В снижают количество гомоцистеина, который накапливается в организме с возрастом, и постепенно может привести к сосудистым осложнениям, ослаблению памяти и болезни Альцгеймера.

Выбор листовых овощей достаточно широк и возможное количество употребления практически не ограничено. При постоянном регулярном включении зеленых листовых овощей в повседневный рацион питания приводит к повышению интеллектуальной трудоспособности и памяти, снижается риск ожирения, сердечно-сосудистой патологии, сахарного диабета, возрастных изменений интеллектуальной сферы.

Важно! Так как фолиевая кислота и многие витамины разрушаются при термической обработке и длительном хранении, то эти продукты желательно употреблять в сыром виде. Если необходима тепловая обработка (для некоторых продуктов), то лучше это делать на пару.

2. Рыба жирных сортов

К жирной рыбе относятся: семга, горбуша, форель, нерка и другие лососевые; сельдь, килька, сардины, осетр, скумбрия, угорь и другие. Они – источник омега-3 жирных кислот – незаменимых жиров, играющих огромную роль в жизнедеятельности человека. Но нашим организмом они не вырабатываются и могут быть получены только с пищей.

Омега-3 жирные кислоты препятствуют развитию атеросклероза, уменьшая уровень «плохого» холестерина; снижают уровень белка бета-амилоида – одного из основных факторов развития болезни Альцгеймера. Целый ряд исследований показал связь употребления жирной рыбы с улучшением мыслительной функции и способности запоминать информацию; более медленным возрастным снижением умственных способностей, уменьшением риска развития деменции.

Достаточный уровень омега-3 жирных кислот помогает справиться с депрессией и стрессом, способствуя выработке «гормона счастья» – серотонина.

Рыба жирных сортов также источник других полезных для человека питательных веществ – различных аминокислот, витаминов группы В (в частности В12), А и D, микроэлемента селена.

3. Ягоды

Польза таких ягод, как черника, клюква, брусника, земляника, малина, ежевика, голубика не вызывает сомнений. Они богаты натуральными растительными пигментами, придающими ягодам яркие оттенки и способствующими улучшению мозговой деятельности. Эти вещества называют антоцианами. Считается, что антоцианы улучшают интеллектуальную работоспособность, увеличивая кровоснабжение, ускоряя доставку кислорода в головной мозг и защищая сосуды, облегчая передачу информации между нервными клетками. В результате этих процессов повышаются интеллектуальные возможности и способность усвоения информации. Также исследования показывают, что антоцианы помогают улучшить память.

Ягоды содержат витамины, сахара, клетчатку, антиоксиданты (катехин, кверцетин и др.). Антиоксиданты обладают противовоспалительным действием, а накапливаясь в головном мозге, замедляют возрастные нейродегенеративные процессы.

4. Кофе и чай

Одни из самых популярных напитков в мире. Их основные положительные свойства – повышение интеллектуальной активности и работоспособности, снижение утомляемости, улучшение концентрации внимания и способности обрабатывать большое количество информации обусловлены содержащимся в их составе кофеином.

Кроме относительно кратковременного тонизирующего воздействия кофеин помогает предотвратить развитие возрастной деменции, снижает риск развития метаболического синдрома, уменьшает риск инсульта, болезней Альцгеймера и Паркинсона. Кроме того, кофеин поддерживает равновесие метаболизма глюкозы в головном мозге, препятствуя диабетическим изменениям нервной ткани.

Помимо кофеина помочь сохранить высокий уровень интеллектуальной активности могут катехины, содержащиеся в чае (и черном, и зеленом). Другое важное вещество – аминокислота L-теанин, уменьшающая возбуждение и беспокойство, компенсируя стимулирующий эффект кофеина.

Но важно понимать, что полезные свойства кофе и чая (прежде всего из-за содержания кофеина) проявляются только при умеренном употреблении! Превышение разумных норм сводит на нет всё положительное воздействие

и может грозить развитием серьезных осложнений, прежде всего – со стороны сердечно-сосудистой системы.

5. Орехи

Отличный источник белка, полезных ненасыщенных жиров (омега-3 жирных кислот), клетчатки, витаминов А, В и Е, минералов (селена, кальция, цинка, железа, йода). Это один из самых насыщенных различными полезными веществами продукт.

Лецитин улучшает работу мозга, активизирует память и, кроме того, обладает гепатопротекторными свойствами. Сильный антиоксидант витамин Е защищает клеточные мембраны от повреждения свободными радикалами и помогает предотвратить снижение когнитивных способностей, особенно в пожилом возрасте. Благотворному влиянию на мозг способствует и высокое содержание в орехах витамина В1.

Благодаря содержанию омега-3 жирных кислот продукт препятствует развитию атеросклероза, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает память, концентрацию внимания, уменьшает беспокойство и тревожность.

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.