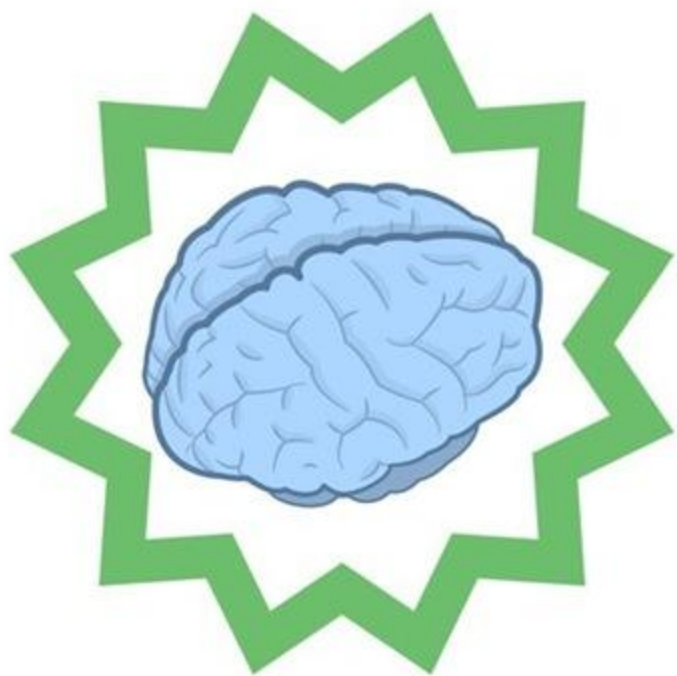


Список умных продуктов

Подготовлен творческим объединением
«Команда ЗОЖ»

Руководитель:
Шоронихина И.А.

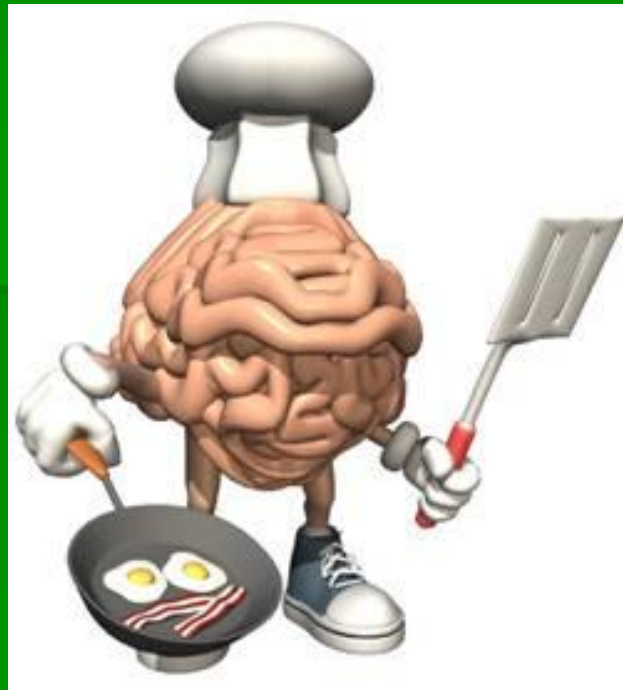
Меню для ума: самые полезные продукты.



**! ВКЛЮЧИ !
! МОЗГИ !**

Чем подкормить свои «серые клеточки», чтобы **повысить работоспособность и легче переносить умственные нагрузки.** Об этом Вы узнаете, ознакомившись со **списком самых полезных для ума продуктов.**

С детства мы слышим, что пищей для ума служат книги, умные разговоры, уединенные размышления, приобщение к прекрасному. Но дело не только в духовной пище, а и в банальной еде. Мозг по весу составляет всего 2 — 3% от массы тела, зато потребляет около 20% всей энергии, получаемой с пищей.



Не навреди!

В стремлении во что бы то ни стало улучшить работу своего интеллекта важно не пересолить. Ведь любой продукт, как и любое лекарство, может для кого-то оказаться скорее вредным, чем полезным. Так, кислую ягоду и цитрусовые нельзя есть в большом количестве тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, гастрит или язва. Продукты с высоким содержанием витамина С, а также свекла, капуста, шпинат и — увы! — шоколад противопоказаны тем, у кого есть мочекаменная болезнь и образуются камни. Свежую свеклу и капусту не стоит есть тем, кто страдает воспалением кишечника. Жирные сорта рыбы противопоказаны при язвенной болезни и некоторых заболеваниях крови.

По мнению экспертов, самыми полезными для головного мозга, а следовательно, и для ума считаются следующие продукты:

1. Клюква — богатейший источник антиоксидантов — веществ, которые противостоят так называемым свободным радикалам (СВ). Антиоксиданты связывают СВ и не дают им портить сосуды, снабжающие кровью головной мозг.



2. Черника — эта ягода снижает риск ухудшения работы мозга в связи со старением.

В меньшей степени данным свойством обладают ежевика и малина, зато все три упомянутые ягоды помогают отлично соображать и хорошо усваивать полученные знания в любом возрасте. Те же антиоксиданты, а также вещества, полезные для остроты зрения и слуха.



3. Свекла и капуста



Корнеплод **свёклы** богат бетаином — веществом, способствующим улучшению настроения, самочувствия, реакции и способности концентрироваться. Желательно есть сырую свеклу, например, потереть ее в салат, сбрызнув маслом и уксусом.

Красная капуста
отличный источник
полифенолов —
антиоксидантов,
способствующих
профилактике болезни
Альцгеймера. Сделай
себе мозговой салат,
смешав сырые капусту,
морковь и зеленый лук,
залит соусом из
бальзамического уксуса
и оливкового масла.



4. Шпинат

Сохраняет молодость нервных клеток, а также помогает в познавательной деятельности мозга.



5. Рыба

(лососевые, тунец, сельдь, сардины, треска, анчоусы).

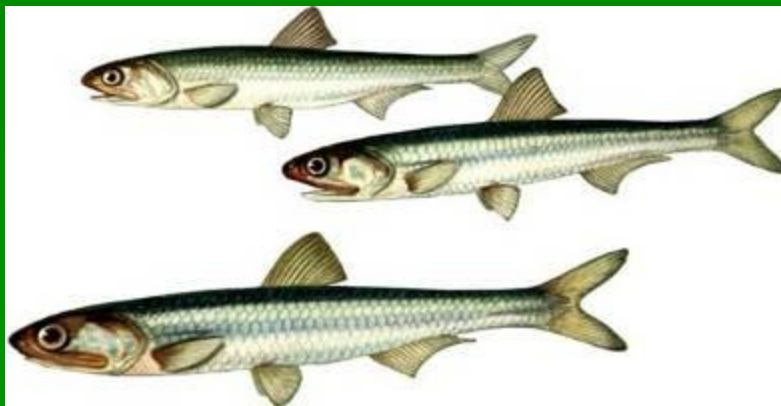


В ней содержатся жирные кислоты, которые участвуют в процессах обмена веществ в мозге, повышают содержание "хорошего" холестерина и уменьшают количество "плохого". В морской рыбе также содержится фосфор, который улучшает дыхание тканей. Лосось - источник омега-3 жирных кислот, которые улучшают коммуникацию между клетками мозга. Что благотворно влияет на все без исключения функции мозга — от управления руками-ногами до решения уравнений.

Треска, богатая селеном, благотворно влияет на настроение, предупреждая депрессии, а стало быть, повышая работоспособность. Эта северная рыба насыщена минералами. Не забывай про фосфор, которым богата любая рыба, — про то, как он полезен для мозга, тебе еще в детстве говорили.



Анчоусы - диметилэтаноламин —
вот за что ты должен ценить этих
маленьких рыбок. Это вещество
улучшает способность мозга
обучаться, улучшает концентрацию
и препятствует умственной
усталости.



6. Курага. Сухофрукт богат железом и витамином С. Железо стимулирует работу левого полушария мозга, ответственного за аналитическое мышление, а витамин С помогает железу лучше усваиваться. Съедай три-четыре сушеных абрикоса в день.



Не менее полезные продукты для ума



Авокадо. Ученые установили связь между повышенным артериальным давлением и ухудшением способности мозга воспринимать и анализировать информацию. Регулярное потребление авокадо нормализует давление. Можешь добавить несколько ломтиков в салат из красной капусты.

Баклажаны.

Кожура баклажана содержит антоцианин. Он способствует сохранению необходимого количества жира в клетках мозга, защищая их от повреждения.



Курятина укрепляет не только мышцы, но и мозги.

Куриное мясо богато витаминами В, которые укрепляют нервную систему, улучшают память, предотвращают депрессию и бессонницу.





Кофе

стимулирует

МОЗГОВУЮ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ,

влияя на скорость принятия решений.

Кофеин защищающий нервную

систему от токсинов, вредных

микроорганизмов и холестерина,

находящихся в кровеносной системе.

Киви.



Всего один мохнатый шарик содержит дневную норму витамина С. Этот мощнейший антиоксидант защищает мозг от свободных радикалов, которые ухудшают память и негативно влияют на способность принимать решения.

Зеленый горошек.

Недостаток тиамина -
витамина В1, ухудшает
внимание, память и
настроение. Избежать
этих ужасов поможет
зеленый горошек:
свежий, мороженный или
консервированный — не
столь важно. Любой
сгодится.



Телячья печень.

Продукт, богатый витаминами группы В. Потуши ее на слабом огне с фасолью, тимьяном и базиликом.



Мидии и прочие моллюски богаты витамином В12 и цинком.

Этот минерал способствует передаче нервных импульсов по всему телу, участвует в работе областей мозга, отвечающих за эмоции, память, инстинкты и сон.



Креветки.

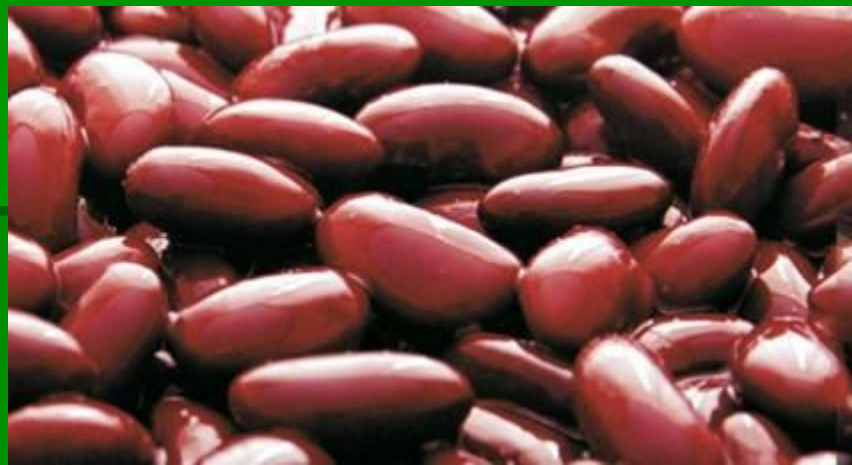
Нехватка витамина D, которым богаты эти ракообразные, грозит в плохом настроением и нарушением функций мозга. А в худшем случае — шизофренией и Альцгеймером.



Красная фасоль.

Отличный источник белков и углеводов, нормализует уровень сахара в крови, что важно для нормальной работы мозга.

Салат из овощей и отварной фасоли — неплохой перекус на полпути от обеда к ужину.



Виноград.

И в белом, и в черном содержится полифенол, усиливающий приток крови к мозгу и улучшающий память.



Морская капуста - чемпион по содержанию йода, недостаток которого расшатывает нервную систему и грозит бессонницей, раздражительностью, депрессией и расстройством памяти.



Морская соль богата йодом.

Но этот элемент весьма нестойкий. Он быстро испаряется из продуктов, а в пачке соли держится не больше трех месяцев с момента ее открытия.



Существует легенда, что вавилонские жрецы запрещали простолюдинам есть орехи — чтобы те чересчур не умнели. Жрецы боялись не зря: **орехи** полезны для мозга. Все благодаря большому содержанию жирных кислот, фосфора и железа.



Шалфей определенно хорош для головы, укрепляет нервы и память. Добавляй приправу в блюда из мяса и рыбы.



Морковь.

Бета-каротин замедляет процессы старения в мозге и препятствует разрушению клеток.



Тыквенные семечки.

Тут тебе и полный набор полезных жирных кислот — омега-3 и омега-6, и витамины А и Е, и цинк — все бесценные вещества.



Горький шоколад.

Какао-бобы содержат магний — микроэлемент, необходимый для нормальной работы памяти. Речь идет исключительно о горьком черном шоколаде. Конфеты, торты и суфле содержат ничтожно мало какао и слишком много масла и сахара.



Цельнозерновой хлеб, мюсли и овсянка.

Овес считается одним из самых полезных злаков. Он стимулирует кровообращение, в том числе и в мозге. Во всех злаках достаточно. витаминов группы В.



Зеленый чай,

а точнее смолотые в порошок и заваренные кипятком чайные листья, — сильный стимулятор нервной системы, позволяющий твоему мозгу быстрее и эффективнее решать поставленные перед ним задачи.



Правильная еда — не гарантия бесперебойной работы мозга. Для организма не менее важным условием является движение, а для головы — постоянная нагрузка. Если мозги правильно кормить, но не тренировать, они заплывут жиром точно так же, как тело, постоянно лежащее на диване.

Если вы не хотите пополнить армию людей, никогда в жизни не пользовавшихся своим серым веществом, стоит позаботиться о постоянной зарядке для мозгов. Это может быть что угодно: разгадывание кроссвордов или головоломок, шахматные задачи или заучивание стихов наизусть, писание мемуаров или освоение совершенно новой профессии — любая интеллектуальная активность держит мозг в тонусе, тренирует память и сохраняет молодость.

Заряжайте и тренируйте мозг. Удачи!