

О полезных продуктах для здоровья



В течении учебного года и особенно после долгих каникул многим учащимся тяжело привыкнуть к тяжелым будням: приходится запоминать большие объемы информации, анализировать и решать задачи. Именно в этот период так важно помочь своему мозгу работать «на отлично». А как? Все проще простого. Достаточно включить в

свой рацион несколько продуктов.

1. **Жирная рыба.** Кроме разнообразия витаминов и минералов, рыба содержит *омега-3- полиненасыщенные жирные кислоты*. Эти кислоты не вырабатываются в нашем организме, однако просто необходимы нашему мозгу в любом возрасте. Они обеспечивают здоровье мембран клеток и способствуют образованию связи между нейронами (нервными клетками). Благодаря этим связям и происходит мышление. К тому же в рыбе много легкоусвояемого белка, который является «строительным материалом» не только мозга, но и всех органов.

2. **Ягоды – чемпионы по количеству витаминов и антиоксидантов.** Антиоксиданты замедляют процессы старения в мозге, тем самым помогая сохранить ясность ума на долгие годы. Чтобы польза была максимальной, лучше употреблять ягоды в сыром виде, а если сезон уже прошел, то можно использовать замороженные для приготовления коктейлей, смузи или морсов.

3. **Сложные углеводы.** Если ни разу про них не слышали – не пугайтесь. Найти сложные углеводы в наших магазинах очень просто: хлеб из муки грубого помола, отруби, крупы из необработанного зерна, клетчатка. Достоинство таких продуктов в том, что в системе пищеварения сахар, необходимый для работы мозга, высвобождается и поступает в кровь очень медленно. Поэтому энергии от продуктов, содержащих сложные углевода, хватает надолго. А еще чем медленнее сахар поступает в кровь, тем меньше наша поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин, вызывающий сонливость и способствующий отложению излишков сахара в жировые запасы.

4. **Зелень.** Шпинат, цветная и белокочанная капуста, листья салата, брокколи, - источники *витаминов группы В* (кроме витамина В12), без которых наша нервная система не может нормально функционировать. Благодаря этим продуктам улучшается память, легче переносятся стрессы и улучшается настроение. Кстати, витамины группы В можно встретить и цельнозерновых продуктах, о которых вы уже знаете много хорошего.

5. **Продукты животного происхождения.** К сожалению, витамин В12, или *Цианокобаламин*, содержится исключительно в продуктах животного происхождения: говядина, свинина, индейка, субпродукты, рыба, яйцо, сыр. Поэтому

не спешите становиться на сторону вегетарианцев. Ведь при дефиците витамина В12 развивается анемия, депрессия, разрушаются миелиновые оболочки нервных волокон, из-за чего нарушается передача сигнала от одной нервной клетки к другой, происходит необратимая гибель нейронов.

6. **Цедра цитрусовых, лук, зелёный чай и черный шоколад.** Все эти продукты – источники *флавоноидов*. Флавоноиды укрепляют стенки сосудов мозга и повышают эластичность эритроцитов (клеток, отвечающих за доставку кислорода).

7. **Семечки.** Семена тыквы и подсолнуха содержат большое количество *цинка*, который полезен не только для нервной системы, но и участвует в синтезе некоторых гормонов, а еще препятствует накоплению в организме тяжелых металлов. Когда в организме не хватает цинка, появляется утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти, снижение остроты зрения. Поэтому для профилактики таких явлений иногда очень даже полезно «пощелкать семечки».

8. **Яйца, икра рыб и растительные масла** - природные источники *лецитина*. Лецитин не только защищает печень, но и при расщеплении образует холин, который является предшественником важнейшего нейромедиатора *ацетилхолина*, участвующего в передаче сигнала от одного нейрона к другому. Ацетилхолин играет важнейшую роль в таких процессах как память и обучение.



Используя эти продукты, можно приготовить множество вкусных блюд, которые поднимут настроение и помогут добиться успехов.

Приятного аппетита и будьте здоровы!