

ПИЩА ДЛЯ УМА

Приближается пора выпускных экзаменов! Скоро единый государственный экзамен в 11-х классах и государственная итоговая аттестация в 9-х. Волнуются не только дети, но и взрослые. На столах горы открытых книг, постоянно работающий компьютер. Ребёнок ложится спать далеко за полночь. Ежедневные стрессы. На пороге весна, авитаминоз. Организм медленно, но верно истощается.

Как же можно помочь нашим любимым детям?

Как ребёнку справиться не только с авитаминозом, но и улучшить память, увеличить устойчивость и концентрацию внимания, активизировать процессы мышления?

Пища для ума — это не только полезные книжки, но и правильное питание. Наш мозг, как и весь организм, тоже нуждается в питании.

Постоянное нахождение за компьютером, нехватка времени на спорт, постоянный стресс и неправильное питание — всё это злейшие враги нашего здоровья. От стрессов избавиться мы никак не можем, а помочь самим себе правильно питаться — это в наших силах. Основным предназначением еды должно стать повышение умственной работоспособности, а не только утоление голода.

Учёным давно известно, какие продукты обладают моментальным эффектом подпитки центральной нервной системы и головного мозга (рекомендуется на экзамене иметь при себе шоколад или съесть его непосредственно перед аудиторией). Это все продукты, содержащие простые углеводы: мёд, шоколад, конфеты, они моментально подпитывают и мобилизуют клетки головного мозга, но в больших количествах и при регулярном употреблении очень вредны. А вот кондитерские изделия содержат сложные углеводы, которые медленно усваиваются, и поэтому для мозга они почти бесполезны.

Что же должно входить в рацион питания?

Прежде всего рекомендуется обогатить свой рацион питания грейпфрутами, всеми другими цитрусовыми, яблоками, ягодами.

Белки, необходимые нашему мозгу, лучше всего получать из рыбы, а также злаковых и бобовых культур.

Также заметное улучшение в учебе школьников наблюдают при частом употреблении чистой питьевой воды в течение учебного дня.

Недавно американские учёные опубликовали результаты исследований, которые показали, что рыба стоит далеко не на первом месте в списке «умных продуктов». По данным учёных, звание самого «умного продукта» принадлежит лесным ягодам, овощам, и только после них идёт рыба. Исследователи полагают, что умнеют люди от... клюквы. На втором месте — черника. На третьем месте — капуста и крупнолистная свёкла. Ну и, наконец, рыба (лосось, тунец, сардины и жирная сельдь-иваси).

Состояние нашей памяти, мышления и внимания во многом зависит от полноценного питания. Клеткам мозга особенно необходимы некоторые витамины и микроэлементы, которые содержатся в следующих продуктах.

Витамин E — орехи и семечки, соевые бобы, нерафинированное масло, яйца.

Витамин A — печень рыб и рыбий жир из печени, морковь, тыква, абрикосы и т. д.

Витамин С — зелёные овощи, любая зелень, тмин, укроп, все сорта капусты, цитрусовые, клюква, брусника, чёрная смородина, облепиха, все лесные ягоды, шиповник и крапива.

Витамин В1 — гречневая и овсяная крупы, горох, орехи, а также яйца, рыба и мясо (говядина, свинина).

Витамин В2 — в основном молочные и мясные продукты.

Витамин В5 — молоко, яйца, печень, капуста, горох, фундук, гречневая крупа, рыба икра.

Витамин В6 — зерновые культуры, капуста, грецкие орехи, картофель, бананы, рис и бобовые культуры, молоко, печень, яйца.

Витамин В9 — сырые овощи и фрукты (морковь, финики, бананы, капуста, апельсины).

Из макро- и микроэлементов для нашей памяти важнее всего железо, магний и цинк, которые нужны для эмоционального равновесия и концентрации внимания.

Хороший источник **железа** — говядина и баранина. Много его в сухофруктах, фасоли и зелёных овощах. Кроме того, железо хорошо усваивается только в сочетании с витамином С.

Магний — грейпфруты, молочные продукты, грецкие орехи, яблоки и т. д.

Йод — йодированная соль, все морепродукты.

Цинк — хлебобулочные изделия, большинство фруктов, злаковых и т. д.

Деятельность мозга очень сильно зависит от того питания, которое мы ему поставляем. При неправильном питании и образе жизни деятельность мозга может значительно ухудшиться. Но и впадать в крайности — сидеть только на одних фруктах или питаться одной только рыбой — не стоит, даже «умную» еду следует потреблять с умом...

Следя за рационом питания, можно преодолеть многие физические и психические нагрузки.

Мы едим то, что мы едим.