

Пища для ума: продукты, улучшающие концентрацию и работу мозга



Мозг – главный орган человеческого организма. От его правильной работы зависит функционирование остальных систем, а также умственные способности человека. Полезные продукты для сосудов и клеток головного мозга помогают поддерживать его активность и предупреждают развитие многих заболеваний. Их по возможности необходимо употреблять каждому человеку, независимо от его пола или возраста.

В обычной жизни мы воспринимаем пищу лишь в качестве источника сил и способа получить удовольствие. Но вещества, содержащиеся в продуктах, каждый день оказывают влияние на все функции организма, включая активность нашего мозга. И совершенно не удивительно, что дефицит каких-то веществ может стать причиной повышенной усталости и ухудшения способности к концентрации. В данной статье будет рассказано о продуктах, которые помогут вам улучшить работу мозга и нормализовать функцию внимания.

Кофе. Исследования показали, что люди, употребляющие кофе, лучше выполняют работу, связанную с повышенной концентрацией, чем те, кто кофе не пьет. Кроме того, кофе стимулирует выработку серотонина, улучшающего настроение, а также снижает риск появления болезней Альцгеймера и Паркинсона.

Зеленый чай. Он влияет на организм и мозг не хуже кофе. Но если кофе помогает взбодриться, то зеленый чай, наоборот, помогает расслабиться и быстрее уснуть. В дополнение к этому, данный напиток замечательно сказывается на работе памяти. А еще он очищает кровеносные сосуды и нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Темный шоколад, как и какао, включает в себя целый комплекс полезных веществ для мозга – это антиоксиданты, кофеин и флавоноиды – особый вид растительных антиоксидантов. Они благоприятно воздействуют на участки мозга, отвечающие за память и обучение. Также они замедляют процессы старения мозговых клеток.

Жирная рыба – один из самых полезных продуктов для мозга вообще и для внимания и концентрации в частности. Сардина, скумбрия, форель, лосось и другие жирные виды рыбы богаты жирными кислотами омега-3. Эти кислоты улучшают способности к восприятию и усвоению информации, участвуют в производстве нервных клеток. Они замедляют и умственный спад, связанный с возрастными изменениями.

Яйца являются источником огромного количества полезных для мозга веществ, среди которых холин, фолиевая кислота, витамины B6 и B12. Холин – это микронутриент, участвующий в синтезе ацетилхолина, регулирующего память и настроение.

Что касается витаминов группы B, то и они в здоровье мозга играют далеко не последнюю роль. Они препятствуют неблагоприятным возрастным изменениям, не дают развиваться деменции, депрессии и тревожным состояниям, которые нередко служат серьезной причиной отвлекаемости и снижения концентрации.

Брокколи. В брокколи тоже очень много полезных веществ, в том числе и уникальных антиоксидантов. Особенно важно, что буквально в 100 граммах этого продукта содержится свыше 100% суточной нормы жирорастворимого витамина K. Рекомендуется включать брокколи в ежедневный рацион и употреблять в периоды повышенного стрессового воздействия и усталости.

Зелень и листовые овощи. Зеленый лук, петрушка, укроп и другая зелень являются неисчерпаемым источником антиоксидантов и каротиноидов, улучшающих работу мозга,

а также они содержат в себе витамины группы В и фолиевую кислоту, положительно сказывающиеся на внимании, памяти.

Орехи. Прием в пищу орехов – это отличная профилактика сердечных заболеваний и активатор эффективной работы мозга. Регулярное употребление орехов улучшает память. Орехи служат источником витамина Е, антиоксидантов и разных полезных жиров, в том числе и омега-3.

Апельсины – это богатейший источник витамина С, и в одном таком фрукте содержится его суточная норма. Естественно, апельсины очень полезны для мозга, ведь витамин С, как показали исследования, не дает развиваться процессам старения и предотвращает появление связанных с ними заболеваний.

Плюс ко всему, употребление этих оранжевых фруктов не позволяет воздействовать на мозг свободным радикалам. А вместе с апельсинами витамин С в больших количествах содержится в клубнике, помидорах, киви (его вообще называют витаминной бомбой).

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна