



Сейчас, когда для школьников и студентов начался период подготовки и сдачи экзаменов, их головной мозг испытывает особенно большую нагрузку. Для хорошей работы мозга нужны правильное питание и продукты, содержащие глюкозу, омега-3 жирные кислоты, витамины группы В, витамин С, железо, кальций, лецитин, магний, цинк и селен. Они участвуют во всех биохимических процессах организма, являются адаптогенами, улучшают работу мозга в стрессовых ситуациях, в том числе повышают показатели концентрации внимания и памяти.

Особенно полезны для мозга как источник глюкозы - изюм, курага, мед. Как источник омега-3 жирных кислот – скумбрия, лосось, тунец и другие виды жирных рыб, грецкие орехи, оливковое и другие растительные масла. Как источник витаминов группы В – цельнозерновые продукты, печень, кукуруза, куриные яйца и мясо, фасоль, отруби. Как источник витамина С – чёрная смородина, цитрусовые, болгарский перец, облепиха. Как источник железа - мясо, печень, зеленые яблоки, зерновые и бобовые. Как источник кальция - молочные продукты. Как источник лецитина - мясо птиц, соя, яйца, печень. Как источник магния - гречка, рис, листовая зелень, фасоль, зерновой хлеб. Как источник цинка – тыквенные семечки, тёмный шоколад, морепродукты, сыр, чечевица. Как источник селена – овсяные и пшеничные отруби, горбуша, семена подсолнечника.

Вредны для мозга:

- спиртные напитки - вызывают спазм сосудов, а затем деструкцию мозговых клеток;
- соль - способствует задержке влаги в организме, вследствие чего происходит повышение артериального давления, которое, в свою очередь, может вызвать геморрагический инсульт;
- жирное мясо - увеличивает уровень холестерина и как следствие – атеросклероз сосудов головного мозга;

- сладкие газированные напитки, сухарики, колбасы и другие продукты длительного хранения - содержат вредные химические вещества и консерванты, негативно влияют на обмен веществ во всём организме;

- фастфуд. Особенность фастфуда в том, что в нём содержится много трансжиров. Мозг на 40% состоит из жиров. Миелиновая оболочка, которая покрывает нейроны и отвечает за скорость проведения импульсов, окружена сложными соединениями спиртов и жирных кислот – фосфолипидами. Когда мы замещаем натуральные хорошие жиры трансжирами, возникает сбой в проводящей нервной системе, метаболических процессах. Ничего не случится после однократного употребления фастфуда. Но когда это превращается в систему питания, то со временем появляется повышенная усталость, теряется концентрация внимания. Затем, когда присоединяются другие стрессовые факторы, это может вызвать уже более серьезные проблемы со здоровьем.

Всем известно, что мозг – основной потребитель глюкозы. Однако следует тщательно подходить к выбору сладких продуктов и кондитерских изделий. Особенно тех, которые имеют длительный срок хранения.

Чем дольше может храниться продукт, тем больше в нем добавок, которые усиливают нагрузку на органы детоксикации и иммунную систему и рано или поздно вызывают в ней сбой. Чем более рафинированный продукт, чем он дешевле, тем он опаснее. Вместо каш, которые можно приготовить за полминуты лучше взять обычную гречку и варить ее 20-30 минут: ее пищевая ценность будет выше, чем у инновационных продуктов быстрого приготовления.

Да, нашему мозгу нужна глюкоза. Но она содержится не только в сахаре, она есть и в хлебе, и в макаронах, и в крупах, из которых мы готовим каши, и в овощах, фруктах, ягодах. Не нужно переходить на заменители сахара, они оказывают еще более негативный эффект. Нужно помнить, что сахар - это пусковой элемент сразу нескольких заболеваний - инсульта, сердечнососудистых нарушений, сахарного диабета, ожирения. Большое количество сахара, но в пределах нормы, в рационе оправдано в том случае, если у человека высокая физическая активность - не менее двух-трёх часов в день.

В целом, если рацион сбалансирован, режим питания выстроен правильно, особой

необходимости в дополнительных источниках для стимуляции работы мозга не требуется. При правильном питании настроение, способность к мышлению и рассуждению, память, концентрация и другие когнитивные способности улучшаются.

Кроме хорошего правильного питания мозгу нужны перерывы в работе. Самое лучшее - сменить вид деятельности, передохнуть, прогуляться. Стимулятором мозговой активности становятся короткие 10-15-минутные перерывы каждые 25-45 минут. Сегодня научно доказано, что сочетание физической и интеллектуальной активности повышает умственные показатели, улучшает связывающие функции мозга.

Существуют и другие способы: заучивание стихотворений, пение и игра на музыкальных инструментах. Музицирование, хоровое пение снимают стресс и развивают мозг, это замечательные способы улучшения межполушарного взаимодействия.