

КАКАЯ ЕДА СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

Диета для мозга

Январь 2023

Доказано, что любая пища влияет на работоспособность человека, ясность его мыслей, концентрацию внимания и память. Одни продукты способны укреплять мозг и его функции в то время, как другие, затормаживают его работу. Разбираемся, какие продукты стоит включить в рацион для повышения когнитивных функций мозга, а от чего лучше отказаться.

Полезные продукты для работы мозга

Орехи

Грецкие орехи, миндаль, фундук, кешью **содержат большое количество витамина Е, железа, фосфора и полиненасыщенных жирных кислот.** Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга. Эксперты Калифорнийского университета в 2015 году выявили связь

регулярного употребления грецких орехов с улучшением когнитивных способностей.

Грецкие орехи особенно богаты альфа-линоленовой кислотой, которая относится к классу Омега-3 ненасыщенных жирных кислот, и витамином Е, который активно борется со свободными радикалами, **снижая риск развития болезни Альцгеймера.** Грецкие орехи содержат витамины А, В и Е, а также лецитин – это вещество **улучшает работу мозга и активизирует память.** Миндаль очень полезен для мозга. Высокое содержание витамина Е и в особенности альфа-токоферола **повышает мозговую активность и благотворно сказывается на сосудистой системе головного мозга.**

Орехи кешью содержат очень ценный антиоксидант селен и аминокислоту триптофан. Селен

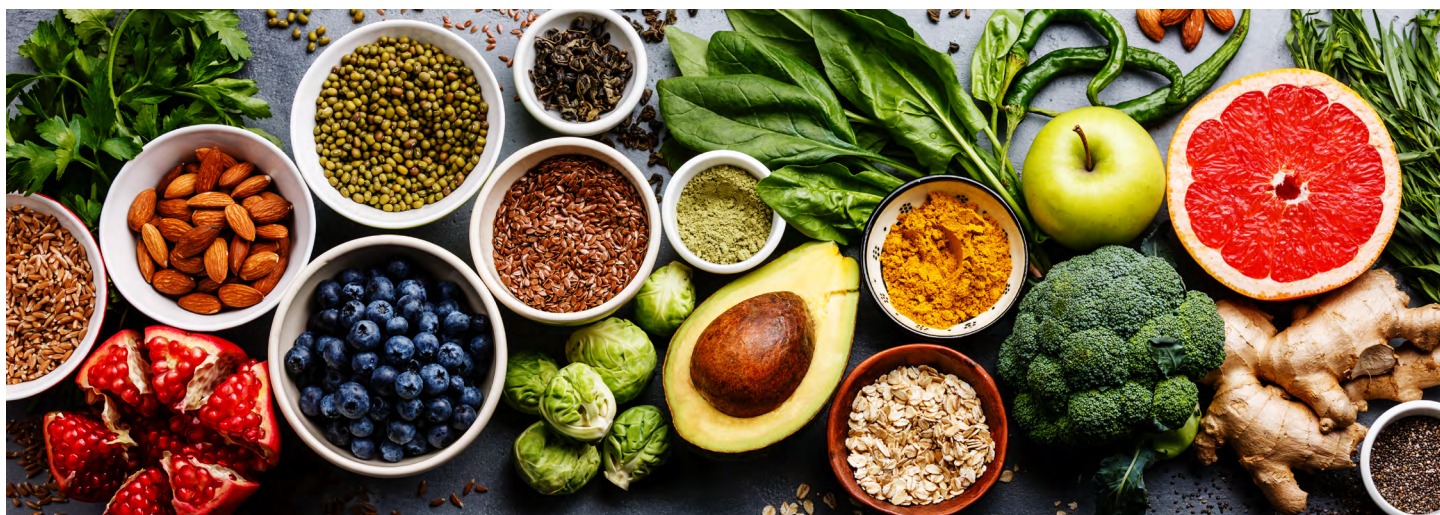
«омолаживает мозг», помогает ему функционировать до глубокой старости и улучшает процесс запоминания человеком информации. Триптофан способствует **улучшению памяти и эмоционального фона человека.**

Рыба

К жирным сортам рыбы относятся форель, палтус, осетр, лосось, скумбрия, толстолобик, семга и другие. Они содержат огромное количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, **улучшающих процесс запоминания и внимание человека.** Большое содержание витаминов группы В и витамина D **способствует улучшению деятельности центральной нервной системы.**

Овощи и фрукты

Считается, что антиоксиданты и противовоспалительные



химические вещества в овощах замедляют развитие патологий и накопление специфических белков, токсичных для клеток мозга.

Зеленые овощи полезны для мозга за счет правильного соотношения всех необходимых питательных веществ, особенно это касается шпината и брокколи.

Брокколи богата холином и сульфорафаном – веществами, которые способствуют формированию новых клеток мозга. Кроме того, в ней много витамина К, улучшающего память, и фолиевой кислоты, которая влияет на концентрацию внимания. Бор, магний и витамин К повышают активность мозгового центра. Большое количество витамина С усиливает процесс запоминания и внимание человека. А лютеолин, которым также богата брокколи, поможет мозгу хорошо работать даже в преклонном возрасте.

Шпинат содержит лютеин – вещество, которое играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, а значит защищает клетки мозга от старения, затормаживает дегенеративные процессы в головном мозге. Фолиевая кислота благоприятно влияет на процесс запоминания и внимание, способствует ускорению мыслительных процессов. Шпинат также богат витаминами А, С, В1, В2, В6, РР, Р, Е, микроэлементами железом, калием, цинком, магнием, кальцием, йодом.

Авокадо – еще один зеленый чемпион по содержанию полезных для мозга веществ. В одном авокадо среднего размера содержится 20% дневной нормы фолиевой кислоты и 26% дневной нормы витамина К.

Свекла является источником антиоксидантов, фолиевой кислоты и полифенолов, а также меди и марганца. Плоды свеклы содержат бетаин, который отвечает за концентрацию внимания, настроение, реакцию.

Томаты содержат в своем составе ликопин, мелатонин, витамин С, множество микроэлементов. Мелатонин укрепляет мозговые сосуды и предотвращает старение мозговых клеток.

Батат богат антиоксидантами и антоцианами.

Яблоки богаты кверцетином. Это антиоксидант, который защищает мозг от болезни Альцгеймера и слабоумия.

Виноград улучшает память и концентрацию, а антиоксидантные соединения в нем помогают свести к минимуму окислительный процесс в мозге.

Важно, чтобы овощи и фрукты были выращены в экологических условиях. Недорогие продукты на полках в супермаркетах могут содержать пестициды и нитраты.

Человек балансирует между пользой и выгодой, приобретая овощи, выращенные ускоренным способом в теплице. Содержащиеся в них токсичные вещества, конечно, не вызывают острого отравления, но систематическое употребление такой еды, спустя годы, нарушает работу мозга.

Ягоды

Черника, клубника, голубика, клюква, смородина, малина содержат флавоноиды, которые улучшают память. **Черника** предотвращает появление слабоумия и болезни Альцгеймера, препятствует образованию тромбов в сосудах. Эта ягода совершенствует

долговременную и рабочую память.

Голубика укрепляет мозговые сосуды и является хорошим средством для профилактики атеросклероза.

Клюква препятствует образованию тромбов в сосудах.

Малина хорошо снимает нервное напряжение благодаря большому содержанию меди в ней.

Земляника тонизирует и повышает работоспособность мозгового центра.

Чай и кофе

Кофеин, содержащийся в кофе, повышает уровень дофамина в мозге, который заставляет нас чувствовать себя бодрее и веселее. Употребление кофе в умеренных количествах положительно влияет на центральную нервную систему, повышая физическую и умственную активность. Благодаря веществам полифенолам, которых в кофе много, снижаются депрессивные состояния и повышается настроение. Зеленый чай содержит, как и кофе, кофеин, и вещества катехины, которые препятствуют старению мозгового центра. Еще одним плюсом зеленого чая для мозга можно называть наличие L-теанина – аминокислоты, которая снижает чувство беспокойства и усталости.



Яйца

В яйцах содержится много витаминов, например, B12 и B4 (холин). Так, ученые из Центра исследований нейродегенеративных заболеваний государственного Университета Аризоны доказали, что холин **приводит к значительному улучшению пространственной памяти, а также предотвращает возникновение болезни Альцгеймера.**

Специалисты не устанавливают точных норм, сколько яиц можно съесть ежедневно, но большинство сходится на мнении, что для сбалансированного питания здоровому человеку достаточно 1 яйца в день.

Оливковое и льняное масло

Льняное масло содержит антивозрастные питательные вещества, такие, как Омега-3 и витамин Е. Содержание полиненасыщенных жирных кислот в льняном масле вдвое больше, чем в рыбьем жире, а доля незаменимой для организма линоленовой жирной кислоты достигает 50–70 %. Оливковое масло богато мононенасыщенными жирами, **полезными для полноценной работы сердца и мозга,** большим количеством антиоксидантов и витамина Е, который помогает усваивать витамины А, К.

Какао

Шоколад с содержанием какао 80% и выше богат теобромин, мощным антиоксидантом, который **расширяет и укрепляет сосуды сердца и мозга.** Однако какао **может провоцировать головную боль, поэтому людям со склонностью к мигрени лучше поддерживать мозг другими продуктами.**

Мучные изделия цельнозернового происхождения

Цельнозерновой хлеб и макароны обладают благоприятным гликемическим индексом и **обеспечивают мозг необходимой энергией без лишних калорий.**

Что еще полезно для мозга

Сбалансированное питание – не единственный фактор, влияющий на работу нашего мозга. Для высокой концентрации, работоспособности и ясной памяти человеку также необходимо **достаточное количество сна, правильный питьевой режим и физическая активность.**

Если хотите сохранить когнитивные способности на протяжении всей жизни – **питайтесь правильно, пейте не менее 2,5 литров жидкости в сутки, спите не меньше 7 часов и больше двигайтесь.** Это главные правила, с которых начинается путь к здоровому состоянию мозга и укреплению памяти.

«Черный список»: продукты, которые вредят мозгу

Вкусная жирная пища нравится нашему мозгу – это источник энергии. Однако, включая в рацион большое количество трансжиров и углеводов, стоит помнить, что такая пища стимулирует кратковременное повышение активности, но **в долгосрочной перспективе вызывает воспалительные процессы, что приводит к снижению когнитивных функций.**

Фастфуд, различная выпечка, сладости и рафинированный сахар – все эти продукты **негативно влияют на нервную систему, работоспособность и концентрацию внимания.** Со временем **злоупотребление может вызвать нарушения не только на уровне головного мозга, но и нарушение работы сердечно-сосудистой и эндокринной систем.**

