**ПИЩА ДЛЯ УМА.**

**Народная медицина**

Мозг, и это является бесспорным, — один из самых главных органов нашего тела. Каждое мгновение через него проходят миллиарды нервных сигналов. Они несут информацию от органов чувств, передают команды мышцам, определяют наши мысли, эмоции и [память](http://samsebelekar.ru/index/kak_uluchshit_pamjat/0-647). От жизнедеятельности мозга зависит не только наш интеллект, но и здоровье организма в целом. Поэтому очень важно, чтобы этот орган получал правильное сбалансированное питание, которое заряжало бы его энергией.

**Что же полезно для мозга в первую очередь?**

**Белок**. Аминокислоты, из которых он состоит, создают нейротрансмиттеры, являющиеся посредниками при передаче импульсов между клетками мозга. Белок необходим для выработки адреналина, возбуждающего мозг, ускоряющего реакцию и процессы мышления, повышающего умственную энергию. Продукты, содержащие белок: молоко, творог, мясо, яйца, бобовые, зеленые листовые овощи, цельное зерно, орехи и др. Углеводы, стимулирующие выработку важнейшего для работы мозга гормона — инсулина. Однако во избежание повышения уровня сахара в крови предпочтение следует отдавать продуктам, которые содержат полезную глюкозу, например черному хлебу и макаронам из твердых сортов пшеницы, бурому рису.

**Ненасыщенные жиры**. Полезных для мозга жирных кислот Омега-3 и Омега-6 много в оливковом масле, грецких орехах, жирных сортах рыбы, тыквенных семечках.

**Фосфор** важен для процесса образования клеток мозга. Продукты, содержащие фосфор: бобы, цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, грецкие орехи и др.

**Сера** наделяет клетки мозга способностью насыщаться кислородом. Продукты, содержащие серу: огурцы, морковь, капуста, чеснок, картофель, лук и др. Цинк повышает умственные способности, улучшает память и обучаемость. Продукты, содержащие цинк: креветки, крабы, устрицы, говядина, постная свинина, баранина, тыквенные семечки, проростки пшеницы, отруби и др.

**Кальций** улучшает память и необходим для концентрации внимания. Продукты, содержащие кальций: молоко, сыр, свекла, капуста, морковь, зеленые овощи, яблоки, абрикосы, вишня, виноград, апельсины, персики, ананас, клубника, цельное зерно и др. Однако следует учитывать, что кальций, получаемый из молока, может стать причиной сужения кровеносных сосудов в пожилом возрасте, что может негативно сказаться на работе мозга.

**Железо** обязательно для сохранения способности к запоминанию. Продукты, содержащие железо: яблоки, яйца, творог, говяжья печень, зеленые овощи, бобовые, греча и др.

**Магний**. При недостатке этого микроэлемента может ухудшиться кровообращение головного мозга. Также магний нужен для нормального функционирования нервной системы: защиты от бессонницы, беспокойств, головной боли, тревожности. Продукты, содержащие магний: тыква, миндаль, арахис, салат-латук, цикорий, картофель и др.

**Калий** является важным минералом, помогающим нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и регулирующим водный баланс организма. Продукты, содержащие калий: помидоры, печеный картофель, курага, изюм и др. Селен предохраняет стенки клеток от окисления, влияет на стабильность поведения и настроения. Продукты, содержащие селен: крупы, мясо домашней птицы, рыба, водоросли и др.

[**Витамины**](http://samsebelekar.ru/index/vitaminy/0-500). Наиболее ценны для мозга витамины Е, С и группы В. Они необходимы для поддержания в нормальном состоянии нервной системы, для улучшения памяти, внимания и нормального функционирования мозга. В том или ином количестве они содержатся практически во всех продуктах питания.

[**Антиоксиданты**](http://samsebelekar.ru/publ/krasota/kozha/zachem_nuzhny_antioksidanty/29-1-0-220). Эти замедляющие процессы старения вещества, вступая во взаимодействие со свободными радикалами кислорода, практически полностью разрушают вредный для сердца и сосудов холестерин. А когда сосуды в порядке, мозгу обеспечено качественное [питание](http://samsebelekar.ru/publ/rukovodstvo_po_zdorovomu_pitaniju/1-1-0-102). Продукты, содержащие антиоксиданты: черника, горький шоколад, овощи и фрукты с темной окраской, зеленый чай, оливковое масло и др.

**Что вредно для мозга?**

• слишком жирная пища

• много сладостей и мучного

• спиртное

**Что еще следует запомнить**

Мозгу противопоказано переедание. Сжигание дополнительных калорий ослабляет клетки мозга и ускоряет его старение. [Мозг](http://samsebelekar.ru/publ/stati_o_zdorove/mozg/na_chto_sposoben_chelovecheskij_mozg/6-1-0-99) не поощряет голодание. Строгие диеты, лишающие мозг необходимых питательных веществ, ведут к необратимым негативным последствиям для мозга. Для мозга нужно соблюдение режима питания. Чтобы поддерживать умственную активность, желательно дозировать нагрузку на пищеварительную систему. Самое правильное — равномерно распределять дневную норму калорий, не отказываясь от завтрака, но вводя ограничения в вечерний прием пищи.  
Мозг не любит однообразную пищу. Рацион должен быть как можно более разнообразным, включающим все необходимые мозгу вещества.  
Для мозга важна не только еда, но и питье. В течение дня надо выпивать не менее 5 стаканов воды, сокращая количество напитков с кофеином, полезно добавлять в напитки кубики льда. Учитывая всю вышеизложенную информацию, перечисленные продукты, [рецепты](http://samsebelekar.ru/forum/13-276-1) и советы, изложенные в этой книге, вы сможете без хлопот составить «умный рацион» питания.

Источник: Соловьева Вера Андреевна

"Пища для ума"