**ПИЩА ДЛЯ УМА:**

**ПИТАНИЕ И УМСТВЕННЫЕ НАГРУЗКИ**

***Какие вещества нужны для работы мозга? Как питаться во время тяжелых умственных нагрузок?***

Деятельность мозга очень сильно зависит от того питания, которое мы ему поставляем. При неправильном питании и образе жизни деятельность мозга может значительно ухудшиться. Как считают ученые, мозг наших древних предков увеличился именно благодаря улучшению питания. Теперь уже точно доказано, насколько наш интеллект зависит от пищи, которую мы употребляем: ребенок, недополучивший питательных веществ в период грудного вскармливания, будет менее развит, нежели его хорошо питавшийся одногодка.

**Сахар: не все так просто**

Многие считают, что такие продукты, как шоколад, бананы, да и вообще сахар в чистом виде являются наилучшим продуктом для быстрой стимуляции мозга. Да, это действительно так. Для правильной и полноценной работы нашему мозгу требуется глюкоза, причем в больших количествах. Но сахара бывают разные, а потому не все сладкое так полезно. Сахаросодержащие продукты, конечно, очень быстро, за несколько минут, «просветляют» мозг вследствие того, что сахар очень быстро распространяется по крови. Однако не менее быстро инсулин поглощает этот сахар, и за активной умственной деятельностью идет резкий спад, успокоение. Так что, как видите, сахар в чистом виде - палка о двух концах.

Хорошие новости заключаются в том, что глюкоза содержится в некоторых углеводах, употребление которых не вызывает такого резкого спада. Съев на завтрак нужный продукт, можно не сомневаться, что его действие продлится не пару минут, а значительно дольше. Такими продуктами являются крахмалистые углеводы: хлеб, рис и другие зерновые продукты, орехи, бобы, а также картофель. Регулярно питаясь этими продуктами на завтрак, школьники и студенты получают отличную основу для занятий, подкрепляя свой мозг на весь учебный день.

Резюмируя вышесказанное, можно сказать, что лучшей едой для перекуса во время напряженной умственной деятельности будет считаться не традиционная шоколадка или сладкий газированный напиток, а булочка с орехами.

**Жиры: мешают работе мозга**

Как оказалось, в избыточном количестве жиры не только портят фигуру, но и значительно ухудшают мозговую деятельность. Ученые проводили опыты над животными, одна часть которых получала хорошее питание, а другая - избыточное количество жира. В результате такого эксперимента первая группа животных была отлично приспособлена к жизни и умела решать все встающие перед животными задачи, а также была великолепно развита физически. Животные же с избыточным весом, откормленные жирной пищей, решать такие задачи не могли.

Все это в той же мере относится и к человеку. Дело в том, что жиры препятствуют хорошему усвоению столь необходимых мозгу сахаров, а потому преобладание жира в организме сведет на нет поглощение сахара. Вот почему для развития умственных способностей в первую очередь следует похудеть, а также изменить свою диету, исключив из нее излишне жирные продукты.

**Белки = ускорение**

Для умственной деятельности белки важны не меньше, чем углеводы. Именно благодаря белку вырабатываются гормоны адреналин и допамин, которые, возбуждая мозг, ускоряют все реакции, в том числе и мыслительные процессы. Больше энергии - большая продуктивность работы. Добавляйте в свой рацион белок, неважно, растительного или животного происхождения. При этом следите, чтобы животный белок не был жирный: рыба, морские продукты, маложирное мясо. Из растительных белков выбор продуктов особенно богат: фасоль, горох, чечевица, соя, баклажаны, орехи, грибы.

**Витамины и минералы: естественная подпитка**

Практически нет такого витамина, который бы не влиял на память, скорость реакции и многие другие характеристики. Например, железо, цинк, а также витамины группы В в значительной мере улучшают память, а недостаток их в рационе существенно ее ухудшает. Для получения этих микроэлементов и витаминов следует поглощать стручковые, хлеб, морепродукты, зеленые овощи, фасоль, сухофрукты, молоко, изделия из муки, крупы. Кальций и магний отвечают за деятельность нервной системы, а, поскольку мозг состоит из нервных клеток, то передача импульсов между ними имеет наиважнейшее значение для мозговой деятельности в целом. Эти микроэлементы содержатся в молочных продуктах, бананах, арахисе, апельсинах, пророщенной пшенице и кураге. Не следует бросаться на искусственные витамины, продающиеся в аптеке. Самыми лучшими являются те, которые содержатся в натуральных продуктах, тем более что все перечисленные выше продукты не являются дефицитом.

**Переедание - перетягивание каната**

Даже соблюдая правильный режим питания, нелегко порой злоупотребить некоторыми особенно вкусными и любимыми продуктами. Неправильно было бы думать, что чем большее количество полезного для мозга продукта мы съедаем за один раз, тем легче будет нам соображать. Как раз наоборот, чем больше мы едим, тем меньше сил остается у организма на какую-либо деятельность, кроме переваривания пищи: сразу после очередной трапезы кровь устремляется в пищеварительные органы вместо мозга. Таким образом, умственная деятельность замедляется, и на несколько часов мы не в состоянии активно думать и работать.

Для решения этой проблемы пересмотрите свой рацион в середине рабочего или учебного дня: исключите тяжелые и жирные продукты, уменьшите порции крахмалистых углеводов, зато можете налечь на белки - они будут стимулировать умственную деятельность.

Не пренебрегайте и водой! Американские исследования показали заметное улучшение в учебе школьников при частом употреблении чистой питьевой воды в течение учебного дня. Но не путайте воду с кофе: кофеин обезвоживает организм, а в больших концентрациях и вовсе дает эффект, прямо противоположный тому, который ему обычно приписывают.

**Таким образом, вот основные правила питания «для ума»:**

1. Не переедайте
2. Заменяйте сахар углеводами
3. Ешьте белки
4. Пейте больше воды

**Комментарий специалиста:**

***«Существуют вполне рациональные рекомендации, основанные на научных данных. Следуя им, можно значительно улучшить свое эмоциональное самочувствие и повысить умственную активность»,* - говорит Сергей Сергеевич Степанов, психолог, доцент кафедры педагогической психологии факультета «Психология образования» МГППУ.**