

## Чем кормить мозг.



«Мы — то, что мы едим, и то, что мы думаем», — перефразируя эту известную мудрость, можно сказать — то, как мы думаем, во многом зависит от того, что мы едим. Если правильно сбалансировать свой рацион, подобрать правильные продукты для мозга, то можно стать если не Эйнштейном, то по крайней мере — умным малым, который щелкает сложные жизненные задачи как орешки! Кстати, именно этот питательный и любимый многими продукт по праву занимает первую строчку нашего рейтинга «умной» еды.

**Орехи** — еда не для простолюдинов

Существует легенда, что вавилонские жрецы запрещали челяди есть орехи — чтобы те чересчур не поумнели. Жрецы боялись не зря: орехи для мозга — как сельдерей — сами знаете для чего. Все благодаря большому содержанию жирных кислот, железа и фосфора. Все вышеперечисленное питает клетки мозга. Не зря неврологи советуют активно заправляться орехами в период повышенных умственных нагрузок.

**Морская капуста.**

Водоросль — чемпион по содержанию йода. Недостаток этого химического элемента нарушает работу щитовидной железы, а та в свою очередь расшатывает нервную систему: провоцирует бессонницу, раздражительность, депрессию и расстройство памяти. Американские ученые даже проводили специальные исследования, которые показали, что у тех, кто употребляет морскую капусту регулярно, коэффициент IQ минимум на 5-6 пунктов выше, чем у тех, в чьем рационе отсутствует морская капуста. Польза очевидна, да?

**Овсянка, сэр**

Польза овсянки тоже неоспорима. Овсянка — прекрасный источник витаминов группы В, без которых немислима нормальная работа центральной нервной системы. Овес считается одним из самых полезных злаков. Он стимулирует кровообращение, в том числе и в мозге. Кроме того, овсянка — источник пищевых волокон, которые очищают наш организм от шлаков и токсинов и делают наш ум ясным, а действия последовательными и осмысленными.

**Горький шоколад.**

Шоколад как ни один другой продукт богат антиоксидантами и биофлавоноидами. И те, и другие защищают клетки мозга от разрушительного действия свободных радикалов.

К тому же какао-бобы содержат магний — микроэлемент, необходимый для нормальной работы памяти. Подчеркиваем, речь идет исключительно про черный горький шоколад. Польза остальных сладостей крайне сомнительна - конфеты, торты, пирожные и суфле содержат ничтожно мало какао и слишком много транс-жиров и сахара.

### **Зеленый чай.**

Неврологи изучили влияние зеленого чая на организм и установили, что зеленый чай защищает нас от болезни Паркинсона — одного из самых тяжелых системных заболеваний. А голландские ученые выяснили, что 3 чашки зеленого чая в день способны предотвратить возникновение инсульта. Этот бодрящий напиток содержит больше кофеина, чем кофе, но его стимулирующее действие на нервную систему более мягкое и пролонгированное.

### **Морковь.**

Американские ученые утверждают, что бета-каротин замедляет процессы старения в мозге и препятствует разрушению клеток, вызываемому действием свободных радикалов. Кроме того, польза моркови в содержании полезных сахаров (в том числе фруктозы), которые питают клетки мозга и тонизируют нервную систему. Ешьте морковь на завтрак — и ваш день начнется в хорошем расположении духа!

### **Креветки.**

Эти маленькие ракообразные прячут под своим панцирем большое количество витамина D, который помогает усвоению кальция и предотвращает множество нарушений работы ЦНС — от плохого настроения и забывчивости до болезни Альцгеймера и старческого слабоумия. Плюс к этому польза креветок в том, что они снабжают мозг важнейшими жирными кислотами и служат ценным источником легкоусвояемого белка.

### **Виноград.**

Чем полезен виноград? Виноград — прекрасный источник антиоксидантов и сахаров. Первые при регулярном употреблении не дают мозгу состариться, вторые дают более быстрый эффект: активизируют память и усиливают умственную активность. И в белом, и в черном содержится эпикатехин — полифенол, усиливающий приток крови к мозгу и улучшающий память. В черном есть еще и пигмент антоцианин — который поддерживает целостность клеток мозга и фактически продлевает их жизнь.

### **Свекла.**

Не слишком востребованный в последнее время россиянами корнеплод богат бетаином — веществом, способствующим улучшению настроения, самочувствия, реакции и способности концентрироваться. Вопреки русской традиции желательно есть сырую свеклу, например, потереть ее в салат, сбавив уксусом и маслом. Кроме того, свекла источник железа — ценного кроветворного элемента - чем и полезна свекла.

### **Треска**

Итак, треска. Польза этого продукта не должна быть недооценена. Эта северная рыба очень богата селеном — минералом, который повышает работоспособность, стимулирует умственную активность, благотворно влияет на настроение, предупреждая депрессию и апатию. Обваляйте треску в муке, обжарьте с двух сторон и подавайте, например, с гречкой или овощами, приготовленными на пару. Не забывайте про фосфор, которым богата любая рыба, — про то, как он полезен для мозга, вы наверняка знаете с детства.