



Продукты полезные для мозга

В современной среде можно встретить миллионы факторов, которые влияют на наш мозг. Они могут быть как внешние, так и внутренние. Проблема заключается в том, что достаточно большое количество людей в России подвергает себя опасности разрушения клеток мозга даже на уровне питания. И мы сейчас не только об алкоголе, хотя он играет чрезвычайно важную роль в уничтожении нашего мозгового потенциала. Даже, если человек не пьёт, то он всё равно порой хранит в холодильнике или в теплых местах продукты с высоким содержанием сахара, что также плохо для важнейшего органа. И пусть различные телешоу, компьютерные игры, ненужные новости, токсины и газы в воздухе останутся в стороне этой статьи, но всё же стоит принимать все факторы во внимание. А главное, стараться обеспечивать хотя бы на внутреннем уровне наш мозг полезными компонентами.

Итак, небольшой перечень продуктов полезных для нашего головного мозга.

Полезные

Вообще мозг был бы рад разнообразным аминокислотам, полиненасыщенным жирам, витаминам (Е и С) и воде. Это в общей картине сводит нас к некоторым правилам введения в рацион белого мяса, рыбы, морепродуктов, овощей, круп, орехов, нежирных кисломолочных продуктов (по крайней мере, не сильно жирных), натуральных масел, зелень и приправ. Ну и, конечно, потребление жидкости в нужных для организма количествах.

На что стоит обратить внимание:

- рыбу и морепродукты (молодость мозга и его работоспособность зависит именно от этого фактора);
- яйца (питают нейроны мозга);
- молоко (гормон радости, продолжительность жизни органа);

- злаки (кровообращение и следственно улучшение деятельности мозга);
- орехи (особенно грецкие, улучшают память и поднимают настроение);
- зелень (во избежание риска болезни Альцгеймера);
- ягоды (большие умственные нагрузки, память и координация, молодость и работоспособность);
- сухофрукты (концентрация, внимание, координация) – *небольшие количества*;
- мёд (мозговое кровообращение) – *небольшие количества*;
- растительные масла (память);
- горький шоколад (настроение, мозговое кровообращение, молодость клеток);
- кофе (энергия мозга);
- зеленый чай (расслабление, память);



- куркума (восстанавливает нейроны, снимает воспаление в тканях мозга);
- лимон (умственная деятельность);
- чеснок сырой (улучшает кровообращение);
- вода (прогоняет усталость, сонливость);
- красное вино (предупреждает возрастную деменцию и продлевают молодость).

Коротко о том, что **вредно**:

- алкоголь (известен своим разрушением клеток мозга на таком уровне, что они в последствии не имеют шанса восстанавливаться);
- жирная пища (мешают кровоснабжению тканям мозга);
- рафинированный сахар (разрушение клеток мозга);
- энергетики (искусственная стимуляция ведет к депрессии и упадку умственных сил).