**Не только орехи и шоколад: 5 главных продуктов для хорошей работы мозга**



Фото www.eng.welcomesakh.com

Командный пункт всего организма нуждается в поддержке

Всемирный день мозга отмечается специалистами во всем мире в понедельник, 22 июля, по инициативе Всемирной федерации неврологии. По её данным, он был основан для привлечения внимания общества к проблемам здоровья человека.

Медики утверждают, что головной мозг является главным органом центральной нервной системы человека. Ее исследования продолжается по сей день. Именно головной мозг и множественные аспекты, связанные с его работой продолжают оставаться загадкой.

Однако у врачей есть общие рекомендации для помощи мозгу. Его благополучию обеспечивают здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, крепкий сон, здоровое питание, ходьба, умственная деятельность.

Среди продуктов выделяют:

**Морепродукты**

Такие виды рыбы, как лосось, форель и сардины насыщены омега-3 жирными кислотами, которые благотворно влияют на память и способности к восприятию информации и обучению. А мозг на 60% состоит из жиров, и половина из них сходна по структуре с омега-3. Мозг использует данные кислоты для производства нервных клеток.

**Ягоды**

В чернике, как и в других ярких ягодах, высоко содержание антоцианов – растительного вещества с противовоспалительным и антиоксидантным эффектом. Оно позволяет замедлить процессы старения мозга и развития нейродегенеративных заболеваний. Кроме того, содержащиеся в чернике антиоксиданты накапливаются в организме, улучшая связь между клетками мозга.

**Брокколи**

В брокколи полно полезных веществ, включая антиоксиданты. 100 грамм этого продукта содержат в себе более 100% от рекомендованной суточной нормы витамина К. Этот жирорастворимый витамин необходим для формирования сфинголипидов — типа жиров, в значительном количестве содержащихся в клетках головного мозга.

**Яйца**

Яйца – отличный источник множества полезных для здоровья мозга веществ, включая витамины В6 и В12, фолиевую кислоту и холин. Это важный микронутриент, который организм использует для синтеза вещества, отвечающего за настроение и память. Исследования показали, что достаточное потребление этого вещества значительно улучшает память.

**Зеленый чай**

Кофеин, содержащийся в зеленом чае улучшает функции мозга. Но помимо кофеина в зеленом чае содержится ряд других полезных веществ. Например, аминокислоты, которые могут уменьшить беспокойство. Зеленый чай также богат полифенолами и антиоксидантами, которые защищают от снижения умственных способностей и риска развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.