

Деятельность мозга и питание.

После многолетних исследований учёные выделили 10 продуктов, которые могут продлить жизнь человека на 15 – 30 лет. При их регулярном употреблении люди сохраняют хорошую физическую и психологическую форму. Вот названия этих продуктов: нежирное молоко, картофель, помидоры, шпинат, рыба, бананы, чёрный хлеб из муки грубого помола, цитрусовые, фасоль, растительное масло. Именно с этими продуктами в организм человека поступает всё, что ему нужно, к тому же без вредных для здоровья компонентов. Каждый из этих продуктов содержит витамины, минералы, в них совсем мало соли, жиров, калорий.

Деятельность мозга можно стимулировать с помощью пищи. Причем самой обычной. Главное – знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу? Там непрерывно работают около 100 миллиардов нервных клеток, причём каждая связана с ещё 10 000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет всего 2-3 процента от массы тела, мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой от пищи. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Я хочу предложить вам меню из продуктов, которые помогут вам:

1. Улучшить память.

- ✓ Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Поэтому перед зубрёжкой полезно съесть тарелку тёртой моркови с растительным маслом.
- ✓ Ананас - любимый фрукт театральных и музыкальных звёзд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объём текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 граммах всего 56 калорий). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- ✓ Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счёт высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

2. Сконцентрировать внимание.

- ✓ Креветки – деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 граммов в день. Но! Обратите внимание – солить только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

- ✓ Лук репчатый помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.
 - ✓ Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный марафон (доклады, лекции и т.д.) или долгая поездка за рулём. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
3. Достичь творческого озарения.
- ✓ Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нём вещество по химическому составу близко к аспирину, а эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучшее питание для журналистов и людей других творческих профессий.
 - ✓ Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нём, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельчённых семян на чашку.
4. Успешно грызть гранит науки.
- ✓ Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Что бы прошёл «мандраж», съешьте салат из капусты перед волнующим вас событием, и вы спокойно к нему подготовитесь.
 - ✓ Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С. перед изучением чего-либо неплохо выпить стаканчик лимонного сока.
 - ✓ Черника - идеальный продукт для учащихся. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Для хорошего настроения необходимы:

- ✓ Паприка – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» - эндорфинов.
- ✓ Клубника – очень вкусно, и к тому же быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.
- ✓ Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, что бы тот просигнализировал: "Вы счастливы".

