

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

- С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное знать, что есть и в каком наборе.
- В мозгу непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Продукты, которые помогут улучшить память

- **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- **Ананас** любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- **Авакадо** источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:

- **Креветки** - деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).
- **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно. Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- **Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.
- **Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.
- **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
- **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Так, перед занятиями (подготовка к экзамену) можно выпить стаканчик лимонного сока.
- **Черника** способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Поддержать хорошее настроение (на положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи) могут:

- паприка чем острее, тем лучше,
- ароматические вещества (способствуют выделению «гормона счастья» эндорфина),
- клубника (очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм),
- бананы (содержат серотонин вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы»)