

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ВАШ МОЗГ РАБОТАТЬ

У вас скоро экзамены или вы просто каждый день хотите чувствовать себя бодро и хорошо?

Помните об умеренных физических нагрузках, получении позитивных эмоций, полноценном отдыхе.

Выбирайте правильные продукты и их сочетания, в которых будет достаточно качественных питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Так какие вещества нужны нам для успешного дня, прекрасного самочувствия и хорошей памяти? В каких продуктах они прячутся? Что взять с собой «на перекус»?



Вода Достаточный уровень воды в организме способствует повышению биохимических процессов в организме и когнитивных способностей человека.



Быстрые углеводы нужны, чтобы быстро «включить» мозг в работу. **Находятся в любых злаковых продуктах, выпечке, фруктах и соках.**



Дофамин – нейромедиатор, «гормон удовольствия», отвечающий за психоэмоциональное состояние человека. От его концентрации зависит режим функционирования сердца и нервных клеток, вес тела и работоспособность. Отвечает за память, способствует успешному взаимодействию клеток мозга.

Для успешного запуска синтеза Дофамина необходимо употреблять продукты, богатые следующими веществами:

Триптофан (предшественник Дофамина) – необходим для создания протеинов. Используется для борьбы с бессонницей и нарушениями ритмов сна, применяется при депрессивных состояниях и тревогах, он является помощником в борьбе с мигренями, гиперактивностью у детей, стрессами, лишним весом и чрезмерным аппетитом. **Чемпионы по содержанию триптофана: орехи,**

соевые продукты, сыры, мясо, авокадо.



Атомы Железа отвечают за работу дофаминовых рецепторов, способствуют насыщению эритроцитов кислородом. 70% «двоечников» имеют дефицит железа. Дефицит железа способствует снижению памяти.

Чемпионы по содержанию гемового (легкоусвояемого) железа: печень, красное мясо, рыба с тёмным окрасом мяса (скумбрия), продукты из крови (гематоген, кровяная колбаса).

Флавонол (Витамин Р или рутин) - обладает ярко выраженными сосудостроительными свойствами, отвечает за расширение сосудов мозга и притоку крови с кислородом.

Чемпионы по содержанию: какао, горький шоколад, черника, зелёный чай, красный лук, цитрусовые



Чай зелёный

Пример: ЛУЧШИЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ СТУДЕНТА

1. Бутылочка воды (без газа).
2. Булочка или круасан (быстрые углеводы) с авокадо (триптофан, предшественник дофамина) и отварным мясом (источник железа).
3. Запить еду лучше чашечкой какао (содержит флавонол).

