«Продукты для укрепления памяти»

Продукты питания детей могут способствовать укреплению процессов запоминания.

Пять продуктов для улучшения памяти.

Твёрдые сыры

В сырах много кальция и особой аминокислоты триптофана. Кальций поддерживает активное состояние нервных окончаний, что повышает скорость мышления. Эта аминокислота помогает мозгу расслабиться, когда нужно. Триптофан помогает выработке гормона сна – мелатонина. Поэтому бутерброд с сыром или овощной салат с пармезаном помогут лучше заснуть и хорошо выспаться.

Жирная рыба и морепродукты

В рыбе жирных сортов (сельдь, скумбрия, сёмга) содержится много омега -3 полиненасыщенных жирных кислот. Они помогают растворить «плохой» холестерин и позволяют сосудам мозга дольше находиться в активном состоянии. В любой рыбе много фосфора, который важен для памяти. Морепродукты (устрицы, мидии, креветки) богаты цинком, а он, в свою очередь, улучшает процессы обмена в центральной нервной системе.

Гречка

В гречке много железа в легкоусвояемом виде. Оно необходимо мозгу для концентрации внимания. Железом богаты чёрный хлеб, зелёные яблоки, спелые гранаты. Ещё гречка богата глюцидами –

медленными углеводами, которые помогают обновлению нервных клеток.

Мёд

Натуральный пчелиный мёд способен активизировать в мозгу процессы усвоения информации и сохранения полученных знаний. Это происходит благодаря высокому содержанию медленных углеводов, которые являются пищей для клеток головного мозга. Ещё один приятный момент – благодаря активным ферментам мёд снимает ощущение тревожности. Так что, пейте чай с мёдом!

Имбирь

Имбирь содержит вещество – капсаицин, которое стимулирует мозговое кровообращение даже в мелких сосудах и снимает спазмы. Для стимуляции мозгового кровообращения желательно съедать в день щепотку черного перца (добавлять в разные блюда) или чайную ложку горчицы. В них тоже есть капсаицин и жгучие вещества, которые активизируют нейроны мозга.

Использованы материалы газеты «Комсомольская правда» 2011 г.