

Деятельность мозга и питание.

Всегда заботьтесь о своем здоровье. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное - знать, что есть и в каком наборе.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОЗГУ?

Там непрерывно работает 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 самый сложный механизм функционировал без сбоев. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

МЕНЮ ИЗ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ...

... 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 тому, 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 100г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо – источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

... сконцентрировать внимание

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» или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

... достичь творческого озарения

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.

... успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, т.к. снижает активность щитовидной железы.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

Что происходит в душе?

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции (150г).

Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».