Автор: admin
02.08.2011 15:07 -

Как помочь себе сдать сессию, или Что есть-пить для лучшей дееспособности мозга?

Пришёл 2007 год. 10 дней отдыха, ставшие неким символом новогодне-рождественских празднований, окончатся выходом на работу, а для школьников и студентов - на учёбу. И если у первых и вторых всё начнётся с начала - рабочий год, второе полугодие, то для студентов настанет сессия. После новогодних застолий нужно будет быстро приходить в норму самому и приводить в неё свой организм, пострадавший у большинства от чрезмерных принятий пищи и возлияний.

Сегодня хочу рассказать о продуктах, наиболее полезных для мозга, так что прочитать и принять к сведению эту информацию будет кстати всем.

Если вы думаете, что я расскажу вам как правильно жевать Nuts, чтобы зарядить мозг, то вы крупно ошибаетесь, ибо батончик этот по большому счёту никак вашим извилинам никак не помогает. Но! Если бы он включал в свой состав не лесные, а грецкие орехи, то это резко бы меняло дело. Возьмите грецкий орех и посмотрите на него. Ничего не напоминает? А мозг человеческий?(я понимаю, что его в реальности видели немногие, но хоть по телевизору). Грецкий орех очень полезен для работы мозга потому, что в нём содержится много омега-3 кислот (грецкие орехи - единственные с их содержанием).

При нехватке этих кислот ухудшаются память и способность к концентрации внимания. И ещё: наш организм не способен омега-3 кислоты вырабатывать. Их можно найти, помимо грецких орехов, в кабачках, тыкве, зелёных листовых салатах, льняном и рапсовом масле, жирной морской рыбе (и не только в сёмге и форели, но и в сельди, кильке, скумбрии и сардинах). Делайте выводы.

Что пить для подпитки мозга? Воду. Правильно, обычную питьевую воду. Прокипяченную и охлажденную, хотя можно и фильтрованную и минеральную. Английские учёные выяснили, что небольшой недостаток воды ухудшает мыслительную деятельность на 10%, потому что воды в мозге содержится больше, чем в других органах - 80% и посему он наиболее чуток к недостатку живительной влаги. При всём этом следует иметь в виду, что газировки и прочие напитки с сахаром лучше не пить. Про кофеин. Его тоже лучше не принимать: он даёт кратковременный эффект, после которого начинается спад и усиливается «жажда мозга».

Автор: admin
02.08.2011 15:07 -

Из всех витаминов мозгу наиболее необходимы B1, B3, B5,B6. Проще: ешьте постное мясо, печень, хлеб грубого помола, овсянку, неочищенный рис (варёный, разумеется), цветную капусту и брокколи.

Кроме вышеизложенного можно посоветовать укреплять и подпитывать мозг шоколадом, десертами, но куску торта лучше предпочесть мёд, цукаты, сочные фрукты и ягоды, богатые витамином С: съеденный с утра апельсин или грейпфрут, лимонный сок взбодрят, освежат мысли, облегчат восприятие информации и, кроме того восстановят кислотно-щелочной баланс. По полезности среди ягод первое место занимает клюква, а второе - черника.

Успехов и удачи!

Автор - **Илья Мирошниченко**
Источник