

Стимулирование мозговой деятельности

Каждый день мы тратим огромное количество энергии на осуществление своей жизнедеятельности. Однако большинство сил у нас уходит на учебу или работу. Наш мозг ежедневно получает гигабайты информации, которые ему приходится принимать и обрабатывать. Как и сердце, этот орган никогда не перестает работать, даже во сне и именно поэтому ему необходимо большое количество энергии. А как известно, ее количество напрямую зависит от того, что и сколько мы едим. Наверняка, вы слышали такой факт, что сахар (даже скорее глюкоза) способствует активизации мозговой активности. Именно поэтому, поедая в огромных количествах сладости, некоторые списывают это на необходимость, ради поддержания мозговой деятельности на должном уровне. Однако сахар быстро распространяется по организму и его поглощает инсулин, именно поэтому эффект от потребления глюкозы непродолжительный. Помимо всего прочего жиры, содержащиеся во многих пирожных, дополнительно препятствуют поглощению сахара.

Таким образом, получается, что для питания активной мозговой деятельности идеально подойдут белки, углеводы и вода. Для улучшения всех мозговых процессов, таких как память, концентрация, внимание и скорость мышления надо грамотно подобрать продукты питания, которые обязательно стоит включить в свой рацион.

Начнем мы с отличного источника быстроусваиваемого белка, магния и марганца – орехов. Арахис и грецкий орех станут идеальным дополнением к вашей еде, но стоит помнить, что это калорийные продукты и поэтому не рекомендуется потреблять больше 100г. в день. Миндаль и арахис кладезь фосфора, а также он улучшает память, а фисташки делают человека более восприимчивым.

Следующий кандидат на попадание в наш рацион питания – сухофрукты. Помимо глюкозы, в них можно найти калий и натрий, а в сушеной дыне много селена, калия, кальция, фруктозы и большое количество витаминов. Также во многих сухофруктах есть железо, аскорбиновая кислота. Именно поэтому рекомендуется употреблять сухофрукты в моменты активной мозговой деятельности – так вы лучше справитесь с нагрузками.

Как бы это было не удивительно, но следующий продукт – жирная рыба. Полезные вещества именно из нее усваиваются лучше, чем из мяса. Именно поэтому раз-два в неделю позволяйте себе немного лосося, форели, тунца или сардины. Жирные кислоты Омега-3, множество витаминов, железо, магний и много всего другого – вот, что даст вам рыба. Помимо всего прочего, это послужит для вас отличной профилактикой различных болезней связанных с сердечно сосудистой и нервной системой, а также стимуляцией таких процессов, как память и острота ума.

Для поддержания своего мозга длительное время в отличном состоянии вам не обойтись без яиц. Благодаря холину, содержащемуся в желтке – они являются отличным средством для профилактики болезни Альцгеймера. Благодаря употреблению яиц, человек начинает лучше концентрироваться и анализировать поступающую информацию.

Это только некоторые из продуктов, которые могут стать вашими помощниками в поддержании активности вашего мозга. Например, зелень, приправа Карри, многие ягоды и даже обыкновенный чай. Кушайте с пользой для себя и своего организма!