



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА



Здоровое питание, полноценный сон и свежий воздух. Эти три компонента помогут Вам позаботиться о теле. Употребляйте в пищу фрукты, овощи, орехи, рыбу, оливковое масло. Эти продукты уменьшают вероятность возникновения когнитивных нарушений. Откажитесь от зависимостей. Постарайтесь сохранять спокойствие при любых обстоятельствах.

Продукты, которые помогут улучшить работу мозга.

Кофе. Несмотря на то, что пить кофе много и часто не очень полезно для организма, большинство людей начинают свой день именно с этого напитка. Что ж, это очень даже неплохо, ведь в нем содержатся антиоксиданты и кофеин, полезные

для мозга. Они улучшают внимание, блокируя выработку аденозина, вызывающего состояние сонливости.

Горький шоколад. Также богат антиоксидантами, которые благоприятно воздействуют на участки мозга, отвечающие за память и обучение. Также они замедляют процессы старения мозговых клеток.

Жирная рыба. Жирная рыба, такая как сардина, форель, лосось, богаты жирными кислотами омега-3. Эти кислоты улучшают способности к восприятию и усвоению информации и память. Эти же кислоты используются организмом при производстве нервных клеток. Они замедляют умственный спад, связанный с возрастными изменениями и предотвращают развитие болезни Альцгеймера.

Черника. Черника полезна как для организма в целом, так и для мозга в частности. В ней отмечается высокое содержание антоцианов — растительных веществ, обладающих антиоксидантным и противовоспалительным эффектом. Они препятствуют развитию нейродегенеративных заболеваний и замедляют процессы старения мозга.

Апельсины. - это богатейший источник витамина С, и в одном таком фрукте содержится его суточная норма. Естественно, апельсины очень полезны для мозга, ведь витамин С, как показали исследования, не дает развиваться процессам старения и предотвращает появление связанных с ними заболеваний.

Семена тыквы. Семечки тыквы содержат очень сильные антиоксиданты, которые не дают свободным радикалам поражать организм и мозг. Также эти семена служат источником меди, цинка, железа и магния — все это требуется для активной мозговой деятельности.

Медь участвует в контроле нервных импульсов и предотвращает развитие болезни Альцгеймера. Цинк предотвращает развитие множества неврологических заболеваний, а также болезни Паркинсона и депрессивных состояний. Железо поддерживает ясность сознания и позволяет мозгу нормально выполнять свои функции.

Орехи. Прием в пищу орехов — это отличная профилактика сердечных заболеваний и активатор эффективной работы мозга. Они способствуют многократному улучшению познавательных способностей.

Брокколи. Брокколи прекрасно сказывается на памяти, оказывает антиоксидантный и противовоспалительный эффект, усиливает способность организма бороться с повреждениями мозга.

Физическая активность. Специалисты уже давно доказали, что физическая активность благоприятно влияет на работу головного мозга. Постоянные занятия физической активностью положительно влияют на образование новых мелких кровеносных сосудов, которые доставляют мозгу обогащенную кислородом кровь. Также физические упражнения стимулируют развитие новых нервных клеток, укрепляют связи (синапсы) между нейронами мозга. Как результат — наш основной орган становится гибким, продуктивным и более производительным, он быстро адаптируется к различным изменениям окружающей среды. Кроме этого у человека нормализуется уровень холестерина и сахара в крови.

Постоянная умственная деятельность. Мозговая активность не только способствует рождению новых нейронных связей, но и генерирует клетки, развивает неврологическую пластичность. То есть появляется функциональный запас, который гарантирует защиту организма от потери этих важнейших клеток в будущем. Специалисты советуют много читать и учиться в любом возрасте, а также больше общаться с образованными людьми.

Полноценный сон.