

## **Пища для мозга**

Лин Дэй

Мозг – это удивительный орган человека, и хотя мы до сих пор не знаем всех его секретов, можно с уверенностью предположить, что то, чем мы кормим наших детей, напрямую влияет на их настроение, здоровье и интеллект.

Детям, которые постоянно с раннего возраста питаются фаст-фудом или полуфабрикатами, бывает трудно сосредоточиться, у них проявляются проблемы с памятью и поведением. К 8, 9 и 10 годам у них может быть повыситься уровень холестерина и жиров в крови, что повышает вероятность ожирения и других болезней.

Печенье, чипсы, сухарики и снеки содержат транс-жиры, которые могут провоцировать образование толстых жировых бляшек. Эти бляшки закупоривают артерии и препятствуют поступлению кислорода в мышцы, сердце и мозг. Из-за транс-жиров мозг также теряет кислоты омега-3 и омега-6, которые ему нужны для эффективной работы.

Часто углеводная пища с высоким содержанием жиров и сахара содержит глутамат натрия, улучшающий ее вкусовые качества. Тем не менее, под воздействием глутамата натрия разрушаются клетки гипоталамуса, части мозга, отвечающей за гормон роста, репродуктивную систему и сон. В хлебобулочных изделиях может также содержаться цистеин, обладающий сходным эффектом. Его употребление, даже в течение непродолжительного времени, способно негативно повлиять на развитие мозга, что выльется в проблемы в учебе и поведении. Это основная причина, почему родители должны контролировать то, что едят и пьют их дети.

Клетки мозга должны получать все необходимое. Известно, что они нуждаются в:

**Витаминах**

Витамины, содержащиеся в мясе, семечках, орехах, рыбе, кашах, зеленых овощах, фруктах, молоке и яйцах, жизненно необходимы для формирования важнейших химических веществ, переносящих информацию по клеткам мозга. Нехватка витаминов может проявляться в повышенной утомляемости, апатии, потере памяти, депрессии, раздражительности, спутанности сознания и снижении иммунитета. Нехватка витаминов в течение долгого промежутка времени приводит к деградации клеток мозга с необратимыми последствиями.

### **Минералах**

Самый богатый источник железа – мясо. Оно также содержится в чечевице, бобах, орехах, семечках и кашах. Железо в сочетании с протеинами вырабатывает гемоглобин в костном мозге, который необходим для переноса кислорода по кровеносным сосудам к клеткам мозга. В результате дефицита железа кровяные клетки уменьшаются в размерах, в них понижается количество гемоглобина. Дефицит железа у детей приводит к снижению иммунитета, вялости, невнимательности, рассеянности и проблемам с поведением.

### **Жирных кислотах**

Эффективность функционирования клеток мозга зависит от потребления жирных кислот омега-3 и омега-6. Омега-3 содержится в жирной рыбе, орехах, льняном масле. Она участвует в формировании миелиновых оболочек, покрывающих мозг и нервные клетки. Пониженный уровень миелина замедляет электрохимические реакции в клетках мозга, а это снижет способность ясно мыслить и запоминать информацию. Омега-6 содержится в мясе, маргарине, растительном масле. Она отвечает за формирование барьера между кровеносной и центральной нервной системами, который

препятствует попаданию в мозг некоторых наркотических и химических веществ и вирусов. Без достаточного количества этих жирных кислот нервные клетки повреждаются, что приводит к замедлению мыслительных процессов.

### **Физические упражнения**

Во время физических упражнений в гиппокампе (части мозга, отвечающей за память) образуются новые нервные клетки. Исследования показали, что в результате физической нагрузки ускоряются химические реакции в гиппокампе и передней части мозга, отвечающего за овладение когнитивными навыками, такими как умение думать, строить причинно-следственные связи, осмысливать информацию, решать задачи, считать и вести дискуссии.

### **Вода**

Вода играет ключевую роль в сопротивляемости болезням и другим недугам, которые могут поразить сознание, память и весь организм в целом. Ее двухпроцентная нехватка в организме может привести к ухудшению краткосрочной памяти, трудностям в решении задач и усталости. И, наоборот, употребление большого количества воды может улучшить когнитивные способности, внимание, поднять настроение и поведение на 25%.

### **Сон**

Хороший сон необходим для нормальной жизнедеятельности. Недостаток сна влияет на скорость мышления и принятия решений, что повышает риск несчастных случаев. Было проведено исследование, в результате которого

выяснилось, что при регулярном недосыпании IQ человека снижается на 3 процента в день. После 5 дней недосыпания он может опуститься до 15 баллов (средний IQ человека составляет 100 баллов).

### **Естественный солнечный свет**

При естественном солнечном свете вырабатывается витамин D, необходимый для роста костей. Он также положительно влияет на активность, восприимчивость, настроение и поведение.

### **Свежий воздух**

Чтобы ясно и творчески мыслить дети должны дышать свежим воздухом, в котором содержится 4000 отрицательно заряженных ионов на один кубический сантиметр. Они способствуют выработке необходимых гормонов и положительно влияют на химические реакции в теле и мозге. Свежий воздух поднимает настроение и укрепляет здоровье.

Для эффективной работы нервных клеток избегайте полуфабрикатов, которые уменьшают мозговую активность и отрицательно влияют на здоровье в целом. Выбирайте еду, которая способствует росту мозга и его эффективному функционированию. Пусть ваши дети побольше двигаются, спят, дышат свежим воздухом и бывают на солнце. Следуя эти простым правилам, родители смогут сделать жизнь своих детей счастливее.