

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОДУКТЫ ДЛЯ МОЗГА»

Все говорят, что пищей для ума служат книги, умные разговоры, размышления на различные темы. Но, кроме всего этого, полноценная работа головного мозга напрямую зависит от продуктов питания.

Иногда, например перед экзаменами, можно съесть плитку горького шоколада, чтобы кратковременно повысить работоспособность головного мозга.

Способность мыслить представляет собой биохимические процессы, которые происходят в головном мозге. Для этого нужна не только энергия, но и различные полезные микроэлементы, витамины, белки, жиры и углеводы. Плохой сон, усталость, проблемы с памятью, рассеянность — все это результат напряженной работы головного мозга. Именно поэтому необходимо уделять внимание своему питанию. Итак, если ты будешь регулярно употреблять определенные продукты, то сможешь поддерживать свои умственные способности в форме.

**Одним из главных продуктов**, влияющих на работу головного мозга, является вода. Нехватка воды в организме вызывает серьезные повреждения головного мозга. О том, сколько воды необходимо выпивать в течение дня, идет речь выше.

Много полиненасыщенных жирных кислот и кислоты группы Омега-3, которые благотворно влияют на работу головного мозга, содержится в морской рыбе. Эти кислоты регулируют уровень холестерина и участвуют в процессах обмена веществ в мозге, кроме того, они улучшают память. Также в рыбе есть холин и лицетин, с помощью которых вырабатывается вещество ацетил-холин, нужное головному мозгу при длительной работе.

**Одним из самых ценных продуктов питания** для поддержания здоровья всего организма является семга. Однако следует учитывать то, что полезной является только та семга, которая была выловлена в море или реке, а не выращена на ферме. Питательные вещества, содержащиеся в этой рыбе, улучшают работу головного мозга, укрепляют артерии, поднимают настроение и т. д.

➤ Для питания клеткам головного мозга нужна глюкоза, которая содержится в углеводах. Поэтому тебе стоит есть больше фруктов и сухофруктов, но не конфеты и сахар, которые очень быстро перевариваются, что приводит к возникновению чувства голода уже через короткое время.

**Топливом функционирования головного мозга являются углеводы.**

Сложными углеводами богаты каши, хлеб из муки грубого помола, кукуруза, бобовые, макароны, овощи и т. д. Они медленно перевариваются, в отличие от простых углеводов, таких, как сахар, который очень быстро всасывается в кровь, и обеспечивает постоянное питание клеткам мозга. Чечевица кроме сложных углеводов содержит также аминокислоты, которые повышают скорость мышления и обеспечивают ясность ума.

**Фрукты и овощи богаты антиоксидантами, которые являются основой здорового питания.** Разные овощи и фрукты обладают разными полезными веществами и соответственно по-разному влияют на работу головного мозга. Свекла и капуста, например, содержат вещества, которые уничтожают ферменты, приводящие к болезни Альцгеймера. Кроме того, свекла богата магнием и фолиевой кислотой, которые улучшают мозговое кровообращение, расширяя сосуды.

➤ Шпинат, благодаря набору витаминов группы В, положительно влияет на нервную систему и усиливает деятельность тех отделов головного мозга, которые отвечают за обработку информации, помогая таким образом в познавательной деятельности.

В томатах много марганца, который нужен при умственной работе, также в них содержится сильный антиоксидант ликопен, который способствует насыщению мозга кислородом, тем самым стимулируя кровообращение и, соответственно, работу головного мозга. Помимо всего прочего, томаты препятствуют образованию тромбов.

Брокколи является источником витамина К, который улучшает познавательную функцию и стимулирует работу головного мозга, тем самым защищая мозг от старения. А употребление брюссельской капусты способствует повышению концентрации внимания.

В яблоках, как известно, очень много железа, которое влияет на познавательные и умственные способности человека. Даже небольшое снижение уровня железа в организме человека заметно снижает умственные способности головного мозга.

В клюкве содержатся антиоксиданты, которые препятствуют образованию бляшек в сосудах, повышая эластичность стенок вен и артерий. Это также благотворно влияет на снабжение нервных клеток кислородом и питательными веществами.

Черника и голубика содержат антиоксиданты, которые улучшают капиллярное кровообращение мозга. А еще эти ягоды содержат много витаминов и полезных веществ, положительно влияющих на работу головного мозга, улучшающих зрение. Также у них есть нехарактерные для ягод элементы, такие как протеины и жирные кислоты Омега-3. Недавно ученые выяснили, что черника, кроме всего прочего, помогает при временной потере памяти. Поэтому, если есть такая возможность, постарайся включить в свой ежедневный рацион свежую чернику и голубику.

В зеленом чае есть вещество, известное под названием полифенол, а также большое количество антиоксидантов, катехинов, витамина А и С. Поэтому зеленый чай — прекрасное средство для профилактики атеросклероза, заболеваний сосудов головного мозга, сердца. Он улучшает обмен веществ, может очистить организм, снижает артериальное давление, противостоит негативному воздействию ультрафиолетовых лучей и радиации. Самым лучшим во всем мире считается японский зеленый чай «Матча», который представляет собой смесь измельченных в порошок листьев разного качества, собранных в разных местностях. Послушники японских монастырей использовали чай «Матча» еще в древности при подготовке к 12-часовым медитациям, в которых сочетаются стимуляция организма и полное спокойствие с фокусировкой внимания.

В яйцах много холина, который, как и витамин В, улучшает память и снижает усталость. Также яйца нужны для нормального функционирования мембран головного мозга.

Какао-бобы содержат огромное количество антиоксидантов, флаванидов, катехинов, которые очень полезны для правильной работы головного мозга и общего здоровья. В частности, антиоксидант флаванол улучшает кровообращение головного мозга. Но для этого следует употреблять какао-порошок, прошедший минимальную обработку и имеющий горьковатый вкус, который напиток приобретает именно благодаря флаванолу.

Старайся завтракать каждый день и не доводи себя до сильного голода, потому что голодание отрицательно сказывается на работе клеток головного мозга.

Черный горький шоколад имеет в своем составе те же вещества, что и какао. Кроме того, в какао-масле, содержащемся в черном шоколаде, есть много растительных белков,

которые нужны для развития клеток головного мозга. А еще горький шоколад способен замедлять процесс старения. Поэтому очень полезно съедать 50 г шоколада каждый день. Но следует учитывать, что полезные свойства имеет только горький черный шоколад, все остальные сорта шоколада в процессе приготовления их теряют.

Семена подсолнуха наполовину состоят из растительного жира, который в отличие от животных жиров, не повышает уровень холестерина в крови, а понижает. В тыквенных семечках содержится цинк, который необходим для улучшения памяти и скорости мышления. Поэтому необходимо съедать горсть тыквенных семечек каждый день. Также большое количество цинка находится в пшеничных отрубях и пророщенной пшенице. Поэтому очень полезно есть хлеб с отрубями. А в цельнозерновом хлебе содержится фолиевая кислота и витамины В6 и В12, которые обеспечивают долговременную память.

Орехи издавна были известны своими полезными свойствами. В грецких орехах есть витамин Е, столь необходимый головному мозгу, полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Именно поэтому грецкие орехи всегда использовались для улучшения функций головного мозга. Вспомни, как выглядит ядрышко грецкого ореха, недаром оно напоминает маленький головной мозг.

Растительные масла, например, льняное, подсолнечное, оливковое и из ростков пророщенной пшеницы, являются основными источниками ненасыщенных жирных кислот, которые также нужны для нормальной работы головного мозга.

Для насыщения головного мозга кислородом требуется сера, которая содержится во множестве продуктов, например, в миндале, капусте, огурцах, чесноке, инжире, крыжовнике, моркови, луке, картофеле, редисе, землянике, свинине и многих др.

Вещества, содержащиеся в апельсинах и ананасах, помогают концентрировать внимание. А при длительном употреблении чеснока улучшается память. В арахисе и финиках есть вещество — дофамин, которое активизирует мыслительные реакции мозга.

Морковь, красный перец и апельсины не только улучшают работу головного мозга, но и замедляют процесс старения.

Свежая зелень (петрушка, укроп, базилик, сельдерей) содержат множество микроэлементов, которые необходимы для активного функционирования головного мозга.

О полезности кофе ученые спорят до сих пор. Однако доказано, что хорошие кофейные зерна содержат много антиоксидантов, витамины, минералы, аминокислоты, которые очень полезны для головного мозга, поэтому употребление кофе снижает риск умственных отклонений. Но кофе с большим количеством сахара и сливок теряет все свои полезные свойства.

➤ Помните, что для полноценной работы головного мозга, нужно множество различных веществ, поэтому питайся разнообразно. Если ты употребляешь каждый день один и тот же набор продуктов, то клетки твоего головного мозга работают вполсилы.

### **Здоровое детское питание - каши!**

Зерновые продукты различных наименований — важные источники углеводов, незаменимых поставщиков энергии для роста ребенка. В крупах содержится от 55 до 75% углеводов, в том числе клетчатки, от 7 до 11% белков, до 6% жиров. Достаточно много в них витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР) и минералов — фосфора, железа, калия, магния. В 100 г крупы в зависимости от сорта примерно 300-350 килокалорий. Приготовленная без масла, на воде, каша намного менее калорийна — ведь зерно впитывает много воды. В группу зерновых продуктов помимо круп обычно включают макаронные изделия. Они состоят

практически из чистого крахмала, поэтому хорошо усваиваются и дают много энергии, однако всего остального в них мало. Тем не менее макароны самых разнообразных конфигураций, с сыром и мясом, сахаром и изюмом, а также вермишелевые молочные супы обожают практически все малыши. Только детям с избыточным весом макаронные изделия противопоказаны.

### **Какие крупы наиболее полезны?**

**Гречка** — лидер по пищевой ценности для детского питания. В ней много витаминов, калия, фосфора, железа и белка (до 13%). Причем этот белок более полноценный благодаря содержанию незаменимых аминокислот. Гречка полезна при заболеваниях обмена веществ — анемии, ожирении, и в качестве общеукрепляющего средства. К тому же она практически никогда не вызывает аллергии. На полках отечественных магазинов можно найти так называемый продел (т.е. дробленую гречневую крупу) и целую, но очищенную от оболочки ядрицу. Продел больше подходит для питания малышей, так как легче переваривается.

**Овес** занимает следующее после гречки место по пищевой ценности. В нем также много витаминов группы В, белка, минералов и микроэлементов. Помимо собственно овсяной крупы всегда популярны были овсяные хлопья и толокно. Они рекомендуются для детских завтраков. Овес, выпущенный в виде хлопьев, настоящая находка для работающих мам, так как приготовление из него каши занимает считанные минуты.

**Кукуруза** содержит много крахмала и железа, но мало кальция и фосфора. Ее нужно долго варить, но зато и усваивается она хорошо. Дети больше любят не кукурузную кашу, а кукурузные хлопья или попкорн. А вот вареную кукурузу в початках давать не рекомендуется — она не переваривается и не усваивается, и может вызвать у ребенка проблемы с желудком.

**Пшеница** дает манную крупу и пшеничную крупу разного помола. Молочная манная каша — высококалорийный продукт. Поэтому она полезна тем малышам, которые недостаточно прибавляют в весе. В манке много растительного белка и крахмала, зато практически нет витаминов и минералов. К тому же манка достаточно часто вызывает у детей аллергию. Поэтому до трехлетнего возраста введение манной каши в рацион ребенка не рекомендуется. А вот пшеничные каши, наоборот, широко используются в повседневном рационе малышей старше двух лет, не страдающих избыточным весом. Чем крупнее частички пшеничной крупы, тем больше в них полезных веществ, но и труднее переваривание.

**Просо** является древнейшей зерновой культурой. Из него и делают маленькие светло-желтые крупинки — пшено. Пшено является бесценным источником калия, а по содержанию белка превосходит другие крупы. Однако витаминов в нем мало, да и переваривается оно с трудом. В то же время у пшена есть одно уникальное свойство — оно способно выводить из организма антибиотики и токсины. Вот почему пшенная каша окажется весьма кстати, если врач прописал ребенку антибиотики.

**Рис** по сравнению с другими крупами содержит мало белка, но лидирует по содержанию крахмала, а следовательно, по энергетической ценности. Крахмальные зерна мелкие и легко перевариваются. Это свойство широко используется в диетическом питании, особенно при склонности детей к неустойчивому стулу. А вот при запорах рисовые каши не рекомендуются, так же как и при предрасположенности к ожирению. Уменьшить закрепляющий эффект риса можно, добавляя в кашу овощи или фрукты.

**Ячмень.** При обрушении ячменных зерен получают перловую крупу, а при дроблении — ячневую крупу. Благодаря высокому содержанию клетчатки эти каши рекомендуют для коррекции питания при ожирении и запорах. Помимо этого, перловая и ячневая крупы богаты крахмалом, калием и железом, но они трудно усваиваются, поэтому раньше двухлетнего возраста в питании малышей их не используют.

### **Сколько зерновых продуктов требуется детям разного возраста для обеспечения полноценного рациона питания?**

**От года до полутора лет.** Ребенку нужно около 30 г круп и макарон в день. Из каш предпочтительнее гречневая, овсяная, рисовая.

**От полутора до трех лет.** Норма зерновых продуктов увеличивается до 40 г. Раз в месяц можно вводить в рацион новые крупы — пшеничную, ячневую, кукурузную и другие. Готовят их, как правило, с молоком или добавляют в супы. Причем разваривают сначала в воде, чтобы долгое кипячение не ухудшило состав молока.

**От трех до пяти лет.** Разрешены любые каши и макаронные изделия (в том числе и забавные — цветные), в день — около 50 г. Раз в неделю ребенка можно угостить зеленым горошком, фасолью и другими бобовыми.

**Старше пяти лет.** Ограничений по количеству зерновых нет. Все зависит от того, какая норма стала для малыша привычной. В отношении способа приготовления каши могут быть жидкими и рассыпчатыми, сладкими и подсоленными, с мясом, овощами и фруктами, в качестве гарнира к основному блюду. Разрешается любая фантазия — в зависимости от предпочтений малыша.

Список полезных продуктов можно продолжать практически до бесконечности. Но следует помнить, что они не способны за одни сутки сделать из тебя человека с феноменальной памятью, складывающего в уме огромные цифры. Их следует включать в свой ежедневный рацион. И тогда в сочетании с правильным питанием, умственными и физическими упражнениями ты получишь хороший результат. Помимо этого, тебе необходимо соблюдать режим дня, избегать стрессов и уметь хорошо отдыхать.