

# 10 продуктов, от которых умнеют дети

Мозг растущего человека - это довольно голодный орган, который поглощает огромное количество питательных веществ из попадающей в организм пищи (больше, чем любой другой орган).

## Вот десять видов продуктов, благоприятно влияющих на работу головного мозга:

### 1. Лосось

Жирная морская рыба содержит полезную для мозговой функции жирную кислоту омега-3

### 2. Яйцо.

Желтки содержат холин, элемент, улучшающий память.

### 3. Арахис.

Арахис - источник витамина Е, антиоксиданта, защищающего нервные мембраны в мозге.

### 4. Цельное зерно.

Человеческий мозг для нормального функционирования требует определенного количества глюкозы. Цельное зерно содержит и глюкозу и клетчатку (регулирующую сколько глюкозы поступает в кровь), а также витамины группы В, питающие нервную систему.

### 5. Овес.

Овес - это лучший завтрак, потому что содержит витамин Е, В, калий и цинк.

Эти элементы и витамины помогут полностью реализовать свой интеллектуальный потенциал.

### 6. Ягоды.

Клубника, черника, вишни, малина, ежевика и пр. содержат антиоксиданты, предотвращающие раковые заболевания. Исследования показали, что в частности клубника и черника улучшают память.

## **7. Бобовые.**

Очень полезна фасоль, горох, нут (бараний горох) и чечевица, благодаря содержанию протеина и так называемых сложных углеводов.

## **8. Разноцветные овощи.**

Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец, кукуруза - овощи ярких насыщенных цветов содержат большое количество антиоксидантов, восстанавливающих поврежденные клетки.

## **9. Молоко и йогурт.**

Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы В – важный компонент роста мозговой ткани. Несладкий йогурт, нежирная сметана, молоко, ряженка и кефир - лучший завтрак перед школой.

## **10. Нежирная говядина.**

Нежирное мясо - источник железа и цинка, способствующие улучшению когнитивной функции мозга. Употребление нежирного мяса вместе с пищей, богатой витамином С (помидоры, болгарский перец, апельсины, клубника) помогают организму лучше усваивать железо.

Подготовила: педагог – психолог – Мыкало Н.М.