



Каждый из нас мечтает о пятёрке за контрольную. Давайте разберёмся, какие продукты необходимо употреблять, чтобы достигнуть желаемого результата. Все составляющие здорового рациона, а именно, белки, углеводы, жиры, витамины, фрукты и овощи необходимы нашему организму. Что же из этого списка поможет нашему мозгу повысить свою активность? Существует несколько «умных» продуктов.

Я представлю вам двадцать из них.

Двадцатое место в нашем рейтинге «умных» продуктов занимает **чеснок**. Как ни странно, но именно этот горький, да ещё и с приятным, терпким запахом продукт активизирует клетки мозга и способствует улучшению памяти.

Девятнадцатое место мы посвятим **чечевице**. Она по вкусу напоминает фасоль или горошек и обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления.

Восемнадцатое место – **печень**. Печень содержит витамин В1, который «облегчает» обучение. Приятная на вкус печень и её очень привлекательные свойства могут побудить вас к приготовлению этого продукта. Не отказывайтесь, так как печень необходимо употреблять в пищу 1-2 раза в неделю.

Семнадцатое место и всеми любимый, горячий, хрустящий, с нежным запахом **хлеб**. Но «умный» хлеб должен быть изготовлен из муки грубого помола, лишь тогда он обладает ценным свойством – сохраняет внимание на длительный период времени.

Шестнадцатое место – перепелиные **яйца**. Крохотные, пятнистые, словно далматинец, перепелиные яйца богаты холестерином, за счёт чего стимулируют работу головного мозга.

Пятнадцатое место: зелёные, жёлтые, красные, сочные, богатые железом – всё это **яблоки**

Вещества, содержащиеся в яблоке, защищают мозг от оксидантного стресса. Яблоки сохраняют ясность ума и помогают сосредоточиться.

Четырнадцатое место занимают тыквенные и подсолнечные **семечки**. Да, да, те самые семечки, которые щелкает молодёжь, загрязняя улицы города, и бабушки на скамеечке, обсуждая наболевшую тему. Ну, а если серьёзно, семечки богаты холином, что помогает развитию памяти.

Чёртову дюжину занимает чёрная **смородина**. Эта приятная на вкус ягода, которая пахнет летом, содержит много витамина С. Он улучшает живость ума.

Двенадцатое место занимает сеньор-**помидор**. Ярко-красный, светло-розовый, огненно-жёлтый помидор содержит ликопен – антиоксидант, который предотвращает повреждение клеток мозга. Ещё помидоры богаты мелатонином, который сдерживает старение клеток мозга.

Одиннадцатое место – оливковое **масло**. Лёгкая заправка для салата помогает предотвращать интеллектуальные нарушения, поэтому он обязательно должен присутствовать в рационе каждого человека (в умеренных дозах, конечно же).

Десятку «умных» продуктов открывает **шалфей**. Это красивое травянистое растение улучшает память.

Девятое место и неподражаемое **какао**. По моему мнению, практически все дети пьют какао, вспоминая рекламу с забавным кроликом Несквик. Действительно, в бобах какао содержится антиоксидант флаванол. Он улучшает кровообращение мозга и защищает его от окислительных процессов. Утренняя кружка какао поможет улучшить работу мозга и зарядит энергией и позитивом.

Восьмое место занимают грецкие **орехи**. О пользе орехов говорят повсюду и как видимо не зря. Грецкие орешки по своей форме напоминают извилины головного мозга. Это не просто совпадение! В орехах содержится лецитин, который улучшает работу мозга и активизирует память. Так что, кушайте орешки для активной работы мозга!

Седьмое место – **шпинат**. Некоторые не любят шпинат, другие, наоборот, обожают, но, несмотря на эти мнения, шпинат «заряжает» память и замедляет появление проблем в нервной системе.

Шестое место занимает **рыба**. Детям дают рыбий жир и заставляют употреблять рыбу минимум один раз в неделю, и это правильно! Такие жирные сорта рыбы, как лосось, сардины и сельдь, содержат жирные кислоты омега-3. Они регулируют уровень холестерина в крови и улучшают работу сосудов. В результате сердце и мозг работают, словно швейцарские часы. Кушайте рыбку и не забывайте о её пользе.

Пятёрку «умных» продуктов открывает **брокколи**. Что? Эта гадость поможет мне с тестом? Так сейчас подумала большая часть школьников, но, к их разочарованию, это действительно так. Брокколи – источник витамина К, который улучшает работу мозга. Морщитесь, упирайтесь, но употребляйте в свой рацион брокколи.

Четвёртое место занимает **свёкла**. Каждый встречается с ней за новогодним столом, когда его украшает салат «сельдь под шубой». Свёкла содержит вещества, разрушающие ферменты, которые в большом количестве приводят к развитию болезней головного мозга и центральной нервной системы.

Тройку лидеров открывает белокочанная **капуста**. Этот безобидный и вкусный овощ содержит вещества, которые разрушают ферменты, приводящие к старческому слабоумию.

Не много не хватило **чернике** до первого места, но с почётом мы отдаём ей серебро нашего рейтинга «умных» продуктов. Черника не только очень вкусная ягода, но и очень полезная. Черника улучшает память, восстанавливает равновесие и координацию. Экстракт черники также помогает от временной потери памяти. Кроме этого черника помогает и восстановлению зрения. Кушайте черничку и дожидайтесь первого места.

Безоговорочным лидером, самым «умным» продуктом оказывается... **клюква**. На первый взгляд ярко красная, с кислым вкусом, почему же она так полезна? Секрет прост. В ней содержится больше всего антиоксидантов, которые вступают во взаимодействие со свободными радикалами кислорода. Клюква приводит к улучшению памяти, а также к более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата.

И ещё несколько советов. Если вы хотите включить мозг на полную активность, тогда в вашем рационе обязательно должны присутствовать следующие продукты: орехи; морепродукты: кальмары, мидии, морская капуста; жирные сорта рыбы; обезжиренный творог; сухофрукты.**GD**