

Меню для ума: самые полезные продукты

Если вы желаете, чтобы ваш мозг функционировал во всю свою мощь и с легкостью преодолевал нагрузки, нужно грамотно питаться.

1. Семга и лосось

Большая часть всех видов рыбы богата омега-жирными ненасыщенными кислотами, которые занимают значимое место в полноценном функционировании мозга. Однако наибольшее количество столь полезного вещества содержится в семге и лососе. Кроме этого, эти чудесные рыбки содержат качественный белок, а вот пагубные соли и ртуть, которые присутствуют во множестве даров моря практически отсутствуют.

2. Цельнозерновой помол

Всем известно, что организм человека требует постоянного поступления энергии. Продукты на основе цельнозерновой муки богаты глюкозой, способствующей активизации клеток мозга. Особенную пользу в себе несет пища с довольно-таки маленьким гликемическим показателем, поскольку она передает глюкозу крови медленно, за счет чего подкрепляет работоспособность мозга в течение всего дня.

3. Черника

Эта ягодка несет в себе огромную пользу для всего организма. За счет большого содержания антиоксидантов и витаминов черника благотворно воздействует на нервные клетки и способна возобновлять краткосрочную память.

4. Виноград

Красный виноград богат кверцетином и антоцианом, которые тоже превосходным образом воздействуют на память. Подобными особенностями обладает и вино, приготовленное на основе этого продукта.

5. Яблоки

Природные антиоксиданты, содержащиеся в этих фруктах, способствуют концентрации и являются профилактикой возрастной потери памяти. Кроме того, за счет употребления яблок кровеносные сосуды обретают упругость, что предупреждает возникновение тромбов и, как результат, предотвращает появление атеросклероза.

6. Семечки и грецкие орехи

Эти продукты являются лидерами по содержанию витамина Е, оказывающего благоприятное воздействие на функционирование мозга и состояние памяти. Помимо этого, орешки богаты омега-3, поэтому ежедневное употребление их помогает справиться с депрессией и просто поднимает настроение.

7. Чечевица

Благодаря содержанию аминокислот ускоряет метаболизм в нервных клетках. За счет этого ум проясняется, что позволяет ускориться мыслительным процессам.

8. Яйца

Обладают низкой калорийностью, а также содержат витамины, жиры и белки, которые несут в себе громадную пользу и питают мозговые клетки, а их благотворное воздействие на нервные импульсы способствует сосредоточению и повышенной внимательности.

9. Кофе

Натуральный кофе содержит витамины, аминокислоты и антиоксиданты. Кофеин пробуждает метаболизм по всему организму, заставляет мозг работать плодотворнее и помогает сконцентрироваться, а также улучшает память.

10. Черный шоколад

Только одна небольшая плитка шоколада может не только поднять настроение, но и осилить громадные нагрузки за счет высокого содержания какао-бобов. А антиоксиданты, которыми наполнен этот продукт, оберегают организм от сильных болезней и помогают на более длительный срок сохранить молодость.