**Полезно ли сладкое для мозга?**

*«Сладкое полезно для мозга…» – с раннего детства мы часто слышим это утверждение и, принимая его как аксиому, редко отказываем себе в удовольствии скушать соблазнительное пирожное или шоколадную конфету, хотя не менее часто можно услышать и противоположное – сладкое вредно для здоровья… Так что же является правдой? Давайте разберемся.*

Головной мозг – важнейший орган человеческого тела, ведь от него зависит правильное функционирование всех остальных органов и систем. Осуществление мозговой деятельности требует колоссальных затрат энергии – при массе не более 2% от всей массы тела, мозг потребляет 20% всей энергии, вырабатываемой организмом.

**Основным источником энергии для нашего тела являются углеводы**

Попадая в организм, углеводы расщепляются в желудочно-кишечном тракте и всасываются в кровь в основном в виде глюкозы. Для хорошей работы нашему мозгу необходимо полноценное питание, в котором содержится достаточное количество витаминов В и С, железа, кальция, магния, лецитина, кислот класса Омега и других микроэлементов, но все же главным источником энергии для мозга является именно глюкоза.

Если мозгу не хватает глюкозы, мы испытываем слабость и нервозность. При значительном падении уровня ее содержания в крови, человек попросту теряет сознание. Так что глюкоза, которая в избытке содержится в сладостях, совершенно необходима нам, точно так же, как воздух и вода.

«А еще сладости помогают выработке серотонина – гормона счастья!» *–* воскликнут любители шоколадок и пирожных. И будут правы!

**Но как же тогда быть с утверждением, что сладкое вредно?**

Ученые многих стран мира в один голос твердят, что согласно последним исследованиям сладкие продукты оказывают пагубное влияние на мозг и даже вызывают преждевременное старение организма.

Например, специалисты из Калифорнийского государственного университета провели исследования в 803 школах-интернатах и 9 колониях для несовершеннолетних. В рационе детей сахар и сладости заменили овощами и фруктами. Результат был удивителен: успеваемость воспитанников повысилась в среднем на 1 значение по 5-балльной системе, а 50% умственно отсталых детей признали здоровыми.

Испанские ученые в экспериментах с мышами исследовали редкое наследственное заболевание – синдром Лафора, при котором гликоген начинает откладываться в клетках мозга. В результате развиваются эпилептические припадки, двигательные нарушения и слабоумие.

Независимые исследования ученых из Германии и их американских коллег из Института биологических исследований Салка в Калифорнии показали, что употребление большого количества глюкозы способствует преждевременному старению, сокращая жизнь человека в среднем примерно на 15 лет.

**Главное – знать меру!**

Нужно понимать, что все эти негативные последствия могут возникнуть только в случае злоупотребления сладкими продуктами, особенно рафинированным сахаром. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять в день примерно 6 чайных ложек сахара (25 - 30 г), что составляет около 5% потребляемых калорий. При этом необходимо учитывать весь сахар, содержащийся в продуктах, которые вы едите.

Умеренное употребление сладкого насыщает организм углеводами, которые нужны для его хорошей работы. К тому же не только сахар является источником столь необходимой мозгу глюкозы, мы получаем ее практически из всего, что едим. Многие продукты содержат полезные для мозга вещества. Рассмотрим некоторые из них.

**Сладости, полезные для мозга:**

**Черный шоколад** с высоким содержанием какао (от 70%) – прекрасный стимулятор мозговой деятельности. Активизирует клетки мозга, расширяет сосуды, способствует выработке серотонина – «гормона счастья». Шоколад полезен при нарушениях работы мозга, вызванных недосыпанием и переутомлением, помогает быстрому восстановлению после инсульта. Содержит уйму полезных для мозга веществ: фосфор, кальций, магний, железо и антиоксиданты. Правда, не стоит злоупотреблять этим лакомством, полезная доза шоколада – 25 г в день, это 1/4 обычной плитки.

**Мёд** так же калориен, как сахар, но содержит полезные для мозга железо и аминокислоты.

**Сухофрукты** богаты железом, магнием и другими питательными веществами, но более калорийны, чем свежие фрукты. При употреблении сухофруктов также рекомендуется соблюдать умеренность, например, не есть больше 4 - 6 фиников в день.

**Мюсли** имеют в своем составе полезные для мозга витамины группы В, кальций и железо.

**Фрукты и ягоды,** бесспорно, содержат большое количество важных для работы мозга веществ, в частности витамин С. Из ягод особо выделяется **черника**, она активизирует функции мозга и способствует улучшению памяти.

**Халва** весьма калорийна, но в ней (особенно в арахисовой) есть много витаминов и микроэлементов, полезных для мозговой деятельности. Главное – соблюдать осторожность, безопасная доза – не более 50 г в день.

**Цукаты** чуть менее полезны, чем сухофрукты, но еще более калорийны. Поэтому употреблять их следует с особой умеренностью.

**Варенье** сохраняет многие питательные свойства фруктов и ягод, поэтому оно также полезно для мозга, особенно черничное.

**Зефир** нельзя назвать очень полезным, но все же он не так вреден, как конфеты. К тому же он содержит много железа и фосфора.

**Однозначно вредны для мозга** сладкие газированные напитки. Помимо большого содержания сахара, они содержат пагубные для мозговой деятельности химические вещества.

**Золотая середина – лучший выбор!**

Совершенно ясно, что сладкие продукты необходимы для нормальной работы мозга, а полный отказ от них может быть вреден для здоровья. Но все же нужно быть внимательными, не переедать сладкого и избегать откровенно вредных продуктов. Не отказывайте себе в удовольствии, но выбирайте среди сладостей то, что наиболее полезно. Тем самым вы обеспечите себе здоровье на долгие годы.