Для того, чтобы наш мозг работал эффективно, ему нужны не только интеллектуальные тренировки, не только физическая активность, нормальный сон, свежий воздух, но также для нашего мозга очень важно правильное питание. Потому что при недостатке некоторых веществ в нашем рационе у нас могут начаться проблемы и с памятью, и с концентрацией, и в целом мы можем чувствовать повышенную утомляемость. Но выход, конечно же, есть. Если мы обогатим наше питание полезными продуктами, то наш мозг начнёт чувствовать себя гораздо лучше и скажет нам огромное спасибо. В этом видео я расскажу вам про ту пищу, которую обожает наш мозг. Так что досматривайте ролик до конца, будет очень полезно и вкусно. Итак, погнали.

Научные исследования показывают то, что некоторые элементы, которые содержатся в нашей пище, очень здорово влияют на состояние нашего мозга. Так, некоторые аминокислоты поддерживают нейротрансмиттеры и нейромедиаторы, которые обеспечивают функционирование нервных клеток. Некоторые жирные кислоты укрепляют нервные клетки и являются строительным материалом для них. Ряд антиоксидантов защищают клетки мозга и снижают процессы окисления. Так что некоторые продукты действительно являются настоящим кладезем для нашего мозга.

Пункт номер один это ягоды. И в первую очередь в них будут входить черника, ежевика и малина. Черника обладает очень серьезными антиоксидантными свойствами. А если употреблять всего лишь 2 порций в неделю, то это способствует улучшению памяти, а также предотвращает ухудшение памяти с возрастом. Тёмные ягоды, такие как ежевика, вишня и черника, очень хорошие источники флавоноидов, улучшающие здоровье нашего мозга. Хотя с другой стороны, в наших широтах ягоды это, пожалуй, сезонное явление, то есть не все месяцы в году мы можем их есть свежими. Но есть хорошая новость. Дело в том, что сушеные и замороженные ягоды не теряют всех своих полезных свойств. Так что их можно употреблять в любое время года.

Следующий пункт это орехи. Практически любой орех очень полезен для нашего мозга. Благодаря содержанию в них жирных кислот, в первую очередь омега-3, мы очень здорово поможем нашему органу. Ряд орехов и семян содержит большое количество тиамина и магния, а они, доказано, улучшают когнитивные функции нашего мозга. Например, грецкий орех - это очень хороший источник цинка, кальция, магния, железа и фосфора. Бразильский орех. Он, с одной стороны, очень жирный, что, в принципе, неплохо, так как это растительные жиры, но помимо этого, он является и очень богатым источником селена, крайне важный элемент для нашего мозга. Тыквенные семечки содержат огромное количество цинка, витамины A и B, различные кислоты и этот коктейль способствует снижению общей утомляемости, а также улучшает наше настроение. А какие орехи лучше всего и сколько их необходимо есть? Те, кто смотрит все мои ролики, наверное, слышали то, что я считаю лучшим орехом грецкий орех. По сумме факторов он самый самый полезный. Но я не настаиваю что нужно есть только грецкий орех и никакие другие. Пожалуйста. В конечном счете это дело вкуса. Вы можете делать коктейль из разных семян и орехов. Рекомендуется съедать в день 30-50 г. В то же время не стоит переедать орехи, поскольку это пища калорийная. К тому же у некоторых людей могут возникать аллергические реакции. Да и в случае переедания, повышается нагрузка на поджелудочную железу и печень, поэтому 30-50 г в день это оптимально.

Идём дальше. Рыба. Я ещё в детстве помню, как мне говорили родители "ешь рыбу сынок, она так полезно для твоих мозгов". Особенно часто здесь отмечают сёмгу и форель, но с рыбой тоже дело вкуса. Да, диетологи очень любят жирную рыбу из семейства лососевых, поскольку в ней очень много такой полезной омега-3. Дело в том, что чем больше человек употребляет жирных кислот омега-3, тем меньше у него в крови будет содержание бета амилоида. А как раз таки бета амилоид провоцирует возникновение болезни Альцгеймера, - это тяжелое заболевание, которое в народе по простому называют старческим маразмом.

Следующий пункт это куркума. На сегодняшний день известно то, что нейроны в нашем мозге не замедляют своей активности, а наоборот, могут вполне себе успешно продолжать создавать новые нейронные связи, хотя раньше считалось, что нервные клетки не восстанавливаются, и процессы могут идти только к худшему. На сегодняшний день выяснено, что это не так. Так вот, один из самых главных факторов, который влияет на процесс создания новых нейронных связей, это нейротрофический фактор мозга и именно куркума обладает этим уникальным свойством. Она повышает уровень нейротрофического фактора мозга. И это приводит к улучшению работы нашего мозга, а также к снижению риска возникновения старческой деменции. Более того, у куркумы есть и большое количество других положительных свойств, которые не связаны с нашим мозгом, но об этом, пожалуй, в другом ролике.

Томаты. Дело в том, что помидоры богаты каротиноидами, в частности ликопином и бета-каротином. Они являются очень мощными антиоксидантами, которые будут защищать клетки нашего мозга от повреждения свободными радикалами. В целом они будут оказывать очень положительный антивозрастное действие, улучшать нашу память и когнитивные функции, также.

Идём дальше. Брокколи. На самом деле любой вид капусты будет очень полезна для нашего здоровья, но брокколи не зря всегда стояла особняком среди капусты. В этом овоще очень много витамина К, который очень полезен для работы нашего мозга, так что если вы редко едите брокколи, то необходимо хотя бы иногда включать её в свой рацион. Исследования показали, что если мы будем регулярно употреблять в пищу темно-зеленые овощи, то мы будем сохранять молодость нашего ума до самой старости. Помимо витамина К, в них также содержится и витамин А, лютеин, фолат и клетчатка.

Идём дальше.Следующий продукт, который обожают наш мозг, это яблоки. В 2006 году были большие исследования, которые показали, что природное биохимическое соединение кверцетин, которое присутствует в яблоках, очень здорово защищает нейроны нашего мозга от процессов окисления. Было доказано, что кверцетин значительно снижает гибель клеток в нашем мозге, которое провоцируется именно окислительными процессами. Таким образом, яблоки являются отличной профилактикой нейродегенеративных расстройств, попросту говоря, старческой деменции.

Следующий пункт это зеленый чай. Конечно, зеленый чай не зря считается целебным. У него богатая история. Он имеет особое место в культуре востока и восточной медицине. Так вот, в результате исследования, которое было проведено в 2017 году, было доказано, что содержание особых веществ в зеленом чае, в частности аминокислоты L-теанина и кофеина, очень здорово улучшают когнитивные функции и память нашего мозга. Более того, они имеют мягкое седативное воздействие, то есть способны снижать беспокойство и в целом успокаивать, настраивать на гармоничный лад.

Следующий пункт это лук. Дело в том, что в луке содержится большое количество фолата. Было научно доказано, что фолат будет улучшать приток крови к нашему мозгу, а также значительно снижать уровень аминокислоты гомоцистеина, - это серосодержащие аминокислота, которая является предиктором патологических изменений в организме.

Идём дальше. Семена льна и семена чиа. Я решил объединить эти семена в один пункт потому, что у них очень близкие свойства. В них содержится большое количество жирных кислот омега-3, в частности альфа-линоленовой кислоты. Это способствует снижению кровяного давления, улучшению местного кровообращения, снижению атеросклеротических проявлений. А в целом известно, что значительный процент старческой деменции обусловлен ухудшением кровоснабжения мозга. Именно поэтому капилляризации мозга следует уделять особое внимание.

Кстати, друзья, напишите в комментариях, какие из этих продуктов вы едете, поделитесь, расскажите, будет интересно. А сейчас я вам очень рекомендую посмотреть мое другое видео, где я рассказываю про 12 лучших и самых полезных продуктов. Просто добавьте их в свой рацион и ваше самочувствие очень сильно и очень быстро изменится. Какие это продукты? Ссылка на ролик только что появилась у вас на экране, а также ссылочку я оставил и в описании. Непременно посмотрите. А если вам понравилось это видео, то поставьте лайк и подписывайтесь на мой канал. Увидимся с вами на том самом ролике. До встречи.