Чего бы съесть, чтобы поумнеть?

Очень часто причиной неуспеваемости в школе является недостаток витаминов и микроэлементов, необходимых для хорошей памяти, быстроты реакции, в общем, для правильного функционирования мозга.

Включите эти продукты в рацион школьника и они заставят его мозг работать лучше.

Овсянка

Овес хорошо стимулирует кровообращение, в том числе и мозга. Кроме того, овсянка богата витамином В, а витамины группы В просто необходимы для работы мозга и нервной системы в целом. Тарелка овсянки на завтрак, обеспечит ребенка зарядом энергии.

Морская рыба и морепродукты

Жирная морская рыба богата полинасыщенными жирными кислотами (любимый нами рыбий жир). Эти кислоты участвуют в процессе обмена веществ мозга, нормализуют холестерин. Лососевые – лидеры по содержанию омега-3, которая «налаживает связь» между клетками мозга.

А вот анчоусы содержат ценное вещество – диметилэтаноламин. Это вещество повышает способность мозга к обучению, препятствует умственной отсталости и повышает концентрацию внимания.

Тыквенные семечки

Тут целый набор полезных жирных кислот — омега-3 и омега-6, а также, семечки богаты цинком, витаминами Е и А. Дайте ребенку пакетик чищеных тыквенных семечек, перекусить на переменке.

Шпинат и морковь

Выводят свободные радикалы из клеток мозга, тем самым продлевая им жизнь. Также, улучшают познавательную функцию мозга.

Орехи

Очень полезны для стимулирования умственной деятельности. Содержат полезные жирные кислоты, железо, фосфор.

В Вавилоне жрецы запрещали есть орехи простолюдинам, чтобы они не поумнели.

Морская капуста

Эта водоросль — одна из чемпионов по содержанию йода. Нехватка этого ценного химического элемента пагубно влияет на нервную систему, может стать причиной бессонницы, раздражительности, депрессии и расстройства памяти. Очень важно обогатить рацион школьника йодом. Желательно использовать йодированную соль, но помните, что при тепловой обработке йод разрушается.

Говяжья печень

Продукт, тоже богатый витаминами группы В. Их полезность мы уже оговаривали.

Киви

По-моему, все дети любят киви. А ведь, один киви содержит необходимую дневную норму витамина С. Этот полезный заморский фрукт – мощнейший антиоксидант и борец с простудами. И, в отличие от цитрусовых и красных ягод, не вызывает аллергических реакций. Но, конечно, все полезно в меру, объедаться не стоит.

Зеленый горошек

Содержит тиамин, недостаток которого способствует ухудшению внимания, настроения, памяти. Обязательно включите в рацион школьника мороженый, свежий или, на худой конец, консервированный горошек.

Баклажаны и синий виноград

Кожура баклажана и синего винограда содержит антоцианин, благодаря которому они имеют такой цвет. Антоцианин сохраняет баланс жира в мембранах клеток мозга.

Курага

Сушеные абрикосы богаты железом, калием, витамином С. Железо стимулирует деятельность левого полушария мозга, которое отвечает за аналитическое мышление, а витамин С помогает железу усвоиться. Три-четыре штучки кураги в день будет достаточно.

Горький шоколад

Какао содержит магний, этот микроэлемент необходим для хорошей памяти. Но полезен именно черный горький шоколад. Молочный шоколад и прочие сладости содержат много сахара и вредных жиров.

Кусочек шоколадки перед контрольной, возможно, поспособствует более высокой оценке.