

Продукты, улучшающие память

Память – это величайшее богатство человека. Хочется, чтобы память не подводила, особенно в такие ответственные моменты, как сдача экзаменов. Предлагаем вам обратить внимание на данную информацию.

Витамины, необходимые для улучшения памяти

Первостепенными витаминами, необходимыми мозгу для улучшения запоминающих функций, являются следующие витамины:

Витамин С – улучшает память наряду с укреплением иммунитета, задерживает старение тканей. Содержится в больших количествах в сладком болгарском перце, киви, авокадо, в черной смородине, в цитрусовых, клубнике, помидорах, ананасах, такой зелени как лук, салат, петрушка и шпинат.

Витамин В1 – на память имеет непосредственное влияние. Этот витамин можно получить из грецких орехов, гороха, пшеничных отрубей, круп, макарон из твердых сортов пшеницы, яичного желтка и постного мяса.

Витамин В2 – влияющий на способность концентрировать память. Этим витамином богаты обезжиренное молоко и молочные продукты (творог, сыр, простокваша).

Витамин В12 – борется против утомляемости и способствует лучшему запоминанию. Наибольшее количество этого витамина содержится в молоке, в мясе, а конкретнее, в субпродуктах – печени, сердце, почках. Просто в мясе и в птице также присутствует витамин В12, но уже немного в меньшей степени. Имеется он также в морской капусте и морских продуктах – крабах, рыбе (сардинах, лососевых).

Витамин Е – предотвращает ухудшение памяти. Содержится в больших количествах в орехах, семечках, зеленых листовых овощах, буром рисе, яйцах и в цельнозерновых.

Витамин К – содержится в больших количествах в брокколи, зеленых листовых овощах, а также в зеленом чае, морской капусте, кабачках.

Молоко для улучшения памяти

Оксфордские ученые недавно доказали, что в молоке содержатся вещества, влияющие на работу мозга. Проведенные исследования показали, что память можно улучшить, выпивая в день два стакана молока.

Это можно объяснить тем, что молоко содержит повышенное содержание некоторых хорошо усвояемых аминокислот и витаминов, которые непосредственно влияют на улучшение мозговой деятельности. В первую очередь, это витамин В12, который лучше всего усваивается именно из молока.

Микро- и макроэлементы, необходимые для улучшения памяти

Йод – влияет на ясность ума. Содержится в рыбе, морепродуктах, морской капусте.

Селен – великолепный антиоксидант, необходимый для функционирования памяти. Содержится в бразильских орехах, которых достаточно в день съесть по две штучки. А также - в белых грибах, чесноке, сельди, крабах, креветках, оливковом масле, бобовых растениях, душице.

Фосфор – жизненно необходимый элемент для построения нервных клеток, отвечающих за память. Большое количество фосфора имеется в рыбе, в миндале, грецких орехах, какао, яичном желтке.

Цинк - этот элемент также играет немаловажную роль в навыке мышления и улучшении памяти. Достаточная дневная норма цинка содержится в горсти тыквенных семечек.

Омега полиненасыщенные кислоты для улучшения памяти

Содержатся в орехах. Рекомендовано ежедневно съедать, как минимум, десять разных орешков - грецких орехов, миндаля, фисташек или фундука. В орехах содержатся активные вещества, которые стимулируют умственную деятельность, питают клетки головного мозга, и улучшают остроту восприятия.

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты содержатся и в льняном масле. А жирная рыба, особенно лосось, форель, тунец и сардины, содержат как омега-3, так и омега-6 жирные кислоты. А также витамины, улучшающие память (А, D, Е), железо, магний, фосфор и селен.

Продукты, активизирующие работу мозга

Клюква и черника, обладающие большим количеством антиоксидантов, влияют на остроту памяти. Клюквенный морс очень рекомендуется пить при активной умственной деятельности, черника в любом виде весьма полезна при работе за компьютером. Кроме того, она снимает глазную усталость.

Лимон - это не только источник витамина С, но и замечательный помощник, поддерживающий в норме психическое состояние человека. Он поднимает настроение, вырабатывает вещества, необходимые для концентрации внимания и улучшения памяти, управления мышечными нервами, которые участвуют в работе мозга.

Шалфей – содержит масло, которое способствует улучшению памяти. Следует время от времени добавлять шалфей в чай.