

«СОГАЗ-Мед» о том, как улучшить мозговую деятельность

22 июля во всем мире отмечается День мозга. Наш мозг является центром управления всего организма. Для его эффективной работы необходимо не только применять интеллектуальные тренировки, вести активный образ жизни, полноценно отдыхать и дышать свежим воздухом, но и сбалансированно питаться. Чтобы избежать проблем с памятью, усталостью и рассеянностью нужно пересмотреть свой привычный рацион, и включить в него полезные для мозга продукты, богатые витаминами и минералами.

Специалисты компании "СОГАЗ-Мед" составили топ-10 продуктов полезных для работы мозга.

1. Орехи. Витамин Е и жирные кислоты, содержащиеся в орехах, особенно грецких, предотвращают спад когнитивных способностей и ухудшение памяти.
2. Жирные виды рыбы. В таких видах рыб, как форель, скумбрия, тунец содержатся незаменимые жирные кислоты Омега-3, которые не вырабатываются человеческим организмом и получить мы их можем только из определенных продуктов. Они благотворно влияют на работу мозга и общее самочувствие. Подобные жирные кислоты можно получить из льняного масла, тыквенных семечек и соевых бобов.
3. Цельнозерновые продукты. Поддерживать жизненно важные процессы организма нам помогает энергия. Основным источником энергии для мозга является глюкоза, при недостатке которой может снизиться концентрация и работоспособность. Для поддержания уровня глюкозы рекомендуется включать в рацион цельнозерновые продукты с низким гликемическим индексом, такие как отруби, хлеб и макароны из цельного зерна, «коричневые» крупы. Преимущество их состоит в медленной скорости высвобождения глюкозы в крови, что позволяет на протяжении всего дня обеспечивать мозг энергией.
4. Томаты. Ликопин, содержащийся в томатах, - мощный антиоксидант. Он встает на защиту клеток от повреждения свободными радикалами, которые зачастую приводят к ухудшению памяти и развитию болезни Альцгеймера.
5. Брокколи. Ещё один продукт, похожий на мозг, как грецкий орех. И не зря! Брокколи – лучший источник витамина К, который улучшает когнитивные функции и умственные способности.
6. Продукты, содержащие витамин С. Чёрная смородина, киви, шиповник, красный перец, апельсин и лимон – все они богаты витамином С, известным своими полезными свойствами по улучшению мозговой деятельности.
7. Голубика. По словам ученых, добавление в ежедневный рацион голубики улучшает активность головного мозга. Помимо этого, фитохимические вещества, содержащиеся в этой ягоде, обладают антиоксидантным и противовоспалительным действием.
8. Тыквенные семечки. Съедая одну небольшую горстку тыквенных семечек в день, можно восполнить дневную норму цинка, также необходимого для памяти и активности мозга.
9. Шалфей. Полезные свойства шалфея известны ещё с древних времен. Он оказывает противовоспалительное, болеутоляющее действие, помогает улучшить память. Его можно не только добавлять в чай или использовать в качестве приправы, но и употреблять в сыром виде.

10. Яйца. В функционировании мозга играет особую роль холин – вещество, содержащееся в яйцах. Холин улучшает концентрацию внимания, а также способствует работе нейронов по проведению нервных импульсов.

Сбалансированное питание играет большую роль в правильном функционировании нашего организма в целом и мозга в отдельности, помогает избежать риска развития многих заболеваний. Но, к сожалению, зачастую рацион питания не идеален, и в нем может не хватать определенных продуктов. В таком случае можно воспользоваться дополнительными минеральными и мультивитаминными комплексами. Однако, прежде чем приобрести биологическую добавку необходимо посетить вашего лечащего врача и получить необходимую консультацию.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, в том числе связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в компанию «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте www.sogaz-med.ru.