



Еда для мозга – 12 продуктов для эффективной работы

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мозга для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы мозга продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мозга, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Ключевые слова: мозг, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Человеческий мозг — самая сложная часть тела. Он ежедневно выполняет миллионы операций и, в отличие от компьютера, никогда не перестает работать. Поэтому его необходимо постоянно подпитывать. Хотя пища не повышает IQ и не делает нас умнее, зато она может зарядить энергией, помочь сконцентрироваться. Добавив в рацион «умные» продукты, вы повысите шансы на получение высоких оценок во время учебы, сдачу экзамена, успешное прохождение курсов, получение хорошей работы и поддержания мозговой деятельности в пожилом возрасте.

Здоровая пища — лучшее топливо для мозга

В первую очередь для умственной работы нужна глюкоза. Организм получает ее из любых углеводов и доставляет каждой клетке с кровью. Проблема в том, что мозг не может хранить ее запасы и ежедневно требует топлива. ^[1]

Получить глюкозу можно из медленных и быстрых углеводов. В последних много вреда и мало (или вовсе нет) ценных ингредиентов. Если не подпитывать тело полезными соединениями, это приведет к чувству усталости, грусти и раздражению.

Проблемы со сном, плохая память, трудности с решением проблем — это вряд ли то, что вы хотите испытывать каждый день во время учебы или работы. Выбирайте здоровую пищу, которая улучшает память и упрощает любой учебный процесс.

Топ-12 полезных продуктов для эффективной работы мозга

1. Жирная рыба

Лосось, скумбрия, тунец, сельдь, сардины — превосходные источники омега-3 жирных кислот. Из фосфолипидов строится мембрана каждой клетки, из-за чего постоянное употребление жирной рыбы облегчает связь между нейронами, ускоряет кровообращение, мыслительные функции и способность запоминать информацию. [2]

2. Черный шоколад

Лакомство с 70% какао богато флавоноидами, кофеином, антиоксидантами. Соединения замедляют возрастную умственную деградацию, борются с окислительным стрессом, предотвращают нарушение когнитивных функций. [3]

3. Черника

Антиоксиданты в ягодах представлены антоцианом, кофейной кислотой, катехином, кверцетином. Растительные компоненты известны противовоспалительным действием. Некоторые из них накапливаются в головном мозге и замедляют возрастные нейродегенеративные процессы. Помимо черники ученые советуют есть клубнику, ежевику, черную смородину, шелковицу. [4, 5]

4. Куркума

Куркумин, активный компонент специи, преодолевает гематоэнцефалический барьер и напрямую влияет на работу мозговых клеток. Он стимулирует их рост у людей с болезнью Альцгеймера, поднимает настроение — уровень серотонина и дофамина. Стоит учесть, что куркума состоит только из 3–6% куркумина, а в большинстве исследований используются высококонцентрированные добавки в дозировке 500–2000 мг/день. [6, 7]

5. Орехи и семена

Они содержат омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты, что делает их бустерами мозговой активности в любом возрасте, особенно в пожилом. Витамин Е защищает клетки от окислительного стресса, вызванного свободными радикалами, снижает риск болезни Альцгеймера, восстанавливает познавательные способности — сенсорные и интеллектуальные. [8, 9]

6. Цельнозерновые продукты

Цельные зерна — еще один источник витамина Е. Коричневый рис, ячмень, пшеница, гречиха, овсянка и другие цельнозерновые злаки уменьшают воспаление, сохраняют память. Они обеспечивают энергией в течение дня и необходимыми веществами — тиамином, рибофлавином, ниацином, фолатом, железом, магнием, селеном.

7. Кофе

Напиток избавляет от сонливости, повышает концентрацию внимания и способность обрабатывать большое количество информации. Антиоксиданты в кофе поддерживают эти процессы в зрелом возрасте — потребление кофе на протяжении всей жизни связано со сниженным риском инсульта, болезни Паркинсона и Альцгеймера.^[10]

8. Авокадо

Источник полезных моновенасыщенных жиров снижает высокое кровяное давление, связанное с когнитивными нарушениями. Каждый плод также насыщен противовоспалительными агентами — фитонутриентами, полифенолами, флавоноидами. Вдобавок 20 различных минералов и витаминов авокадо поддерживают функции нервов, несущих информацию.^[11]

9. Яйца

Фолиевая кислота, холин, витамины B6 и B12 содержатся в белке и желтке. Они предупреждают сокращение мозга, поддерживают когнитивные функции. Яичные желтки — один из наиболее концентрированных источников холина, который организм использует для создания нейромедиатора ацетилхолина. Последний отвечает за настроение, память.^[12]

10. Брокколи

Низкокалорийная спаржевая капуста — богатый источник пищевых волокон и соединений глюкозинолатов. При их расщеплении в организме вырабатываются изотиоцианаты. Эти горчичные масла снижают оксидативный стресс, риск нейродегенеративных заболеваний. К другим крестоцветным овощам с глюкозинолатами относятся: брокколи, репа, брюссельская и цветная капуста. Брокколи также содержит витамин C и флавоноиды для умственного здоровья.^[13]

11. Апельсины

В одном среднем апельсине может быть сконцентрировано 90% дневной нормы витамина C. Согласно одному исследованию, его высокий уровень в крови связан с лучшим решением задач, фокусировкой, вниманием и скоростью принятия решений. Он дополнительно борется со свободными радикалами, повреждающими клетки мозга, и защищает от депрессивных расстройств, тревожности, шизофрении, болезни Альцгеймера.^[14, 15]

12. Зеленый чай

Кофеин в зеленом чае повышает бдительность, производительность, память и концентрацию внимания. Другой полезный ингредиент в напитке — аминокислота L-теанин. Она уменьшает беспокойство и заставляет человека чувствовать себя более расслабленно, компенсируя тем самым стимулирующий эффект кофеина.^[16, 17]

Дополнительные способы улучшить производительность мозга

Такие пищевые добавки, как бета-каротин, магний, витамины B, C и E усиливают мозговую активность, обладают общеукрепляющим эффектом. Но прибегать к БАДам стоит, если есть дефицит этих веществ. Также стоит обратить внимание на биодобавки с женьшенем, куркумином.

Немаловажную роль в здоровье мозга играет 8-часовой сон, физическая активность. Исследователи доказали, что спорт — мощный стимулятор нейропластичности. Поэтому

спортсмены легче отключаются от шума жизни, быстрее обрабатывают информацию, чем люди без спортивного мышления. В результате они имеют более здоровую нервную систему.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Количество рекомендаций по питанию, образу жизни сводит с ума и вам никак не удастся применить их на практике? Тогда пришло время составить меню на неделю с учетом активности. Правильный рацион не только улучшит качество жизни сегодня, но и значительно снизит риск развития неврологических проблем в более позднем возрасте.

Литература

1. Exercise, Nutrition and the Brain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008828/>
2. Quantitative Erythrocyte Omega-3 EPA Plus DHA Levels are Related to Higher Regional Cerebral Blood Flow on Brain SPECT, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28527220/>
3. The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3575938/>
4. Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31329250/>
5. Neuroprotective effects of berry fruits on neurodegenerative diseases, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192974/>
6. Protective Effects of Indian Spice Curcumin Against Amyloid- β in Alzheimer's Disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29332042/>
7. Short-term curcumin supplementation enhances serum brain-derived neurotrophic factor in adult men and women: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31279955/>
8. Long-term intake of nuts in relation to cognitive function in older women, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4105147/>
9. Effects of Vitamin E on Cognitive Performance during Ageing and in Alzheimer's Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276978/>
10. Caffeine Caused a Widespread Increase of Resting Brain Entropy, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5807546/>
11. Relationship of dietary monounsaturated fatty acids to blood pressure: the international study of macro/micronutrients and blood pressure, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109685/>
12. Cholinergic regulation of mood: from basic and clinical studies to emerging therapeutics, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30120418/>
13. An overview on neuroprotective effects of isothiocyanates for the treatment of neurodegenerative diseases, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26254971/>
14. Vitamin C Status and Cognitive Function: A Systematic Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622720/>
15. Preventive and Therapeutic Potential of Vitamin C in Mental Disorders, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30074145/>
16. Effect of Green Tea Phytochemicals on Mood and Cognition, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28056735/>
17. The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31758301/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the brain - 12 foods for effective work

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 11.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мозга для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы мозга продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мозга, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the brain for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of products useful for brain function is indicated. Potentially unfavorable products for brain activity are analyzed separately, general recommendations for maintaining its health are indicated.