



Їжа для покращення пам'яті

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Про те, що людська пам'ять, якою б чудовою вона не була, згодом погіршується, знають абсолютно всі. І про те, що відбувається це через різні причини, найчастіше фізіологічні, також знають абсолютно всі. Однак далеко не кожна людина готова миритися з таким станом справ. Ця стаття – своєрідний огляд найефективніших, з погляду провідних дієтологів та фізіологів планети, способів покращення пам'яті.

Їжа для пам'яті, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

Що таке пам'ять

Опускаючи складну термінологію і висловлюючись простою зрозумілою мовою, пам'ять – це особлива здатність людини, яка дозволяє йому запам'ятовувати, зберігати та відтворювати ту чи іншу інформацію у потрібний час. Вивченням всіх цих процесів займалося і займається безліч учених.

Причому деякі з них навіть намагалися виміряти розмір пам'яті людини, наприклад Роберт Берге з університету Сіракуз (США). Він довго вивчав механізми зберігання та передачі генетичної інформації і в 1996 році уклав, що **в мозку може бути від 1 до 10 терабайт даних**. В основі цих підрахунків - знання кількості нейронів і припущення, що кожен з них містить 1 біт інформації.

Проте вважати ці відомості достовірними зараз складно, оскільки цей орган остаточно не вивчений. А отримані результати є скоріше здогадом, аніж констатацією факту. Проте ця заява спровокувала масштабну дискусію навколо цього питання, як у науковому середовищі, так і в мережі.

У результаті люди задумалися не тільки про власні можливості, а й про способи їх поліпшення.

Харчування та пам'ять

Ви помітили, що Ваша пам'ять поступово погіршується? Відомий лікар-дієтолог Гу Чуї Хонг із Малайзії стверджує, що в цьому випадку особливо **важливо підкоригувати свій раціон**

харчування . Адже причиною цього може бути нестача корисних речовин, необхідних для мозку, які покращують кровопостачання.

Також вона згадує про те, що в журналі «Neurology» була публікація, що описує позитивний вплив Середземноморської та DASH-дієти [1] (для запобігання гіпертонії) на стан пам'яті. Відповідно до них, потрібно їсти максимум риби, фруктів, овочів та горіхів, намагаючись насичувати організм клітковиною.

« Щодня потрібно поїдати 7-9 порцій фруктів та овочів. Не зловживати солоною їжею та виключити шкідливі жири, замінивши їх корисними. Також можна додати каші, багато горіхів та насіння, у яких є ненасичені жирні кислоти », – каже Гу.

Крім того, не можна забувати і про антиоксиданти . [2] І чорниця – їхнє найкраще джерело. За словами дієтолога, вчені давно довели, що 1 чашка чорниці на день здатна не лише запобігти погіршенню пам'яті, а й покращити мозкову активність. А все тому, що в ній є антоціони. Крім чорниці підійдуть будь-які ягоди, а також овочі та фрукти блакитного, бордового, рожевого, темно-синього та чорного кольору – ожина [3], червонокочанна капуста, журавлина, чорна смородина [4] тощо.

Більше того, до свого раціону потрібно додати і зелені листяні овочі – шпинат [5], салат-латук, всі види капусти. Вони є фолієва кислота, дефіцит якої може спровокувати погіршення пам'яті. Такий висновок було зроблено після проведених наукових досліджень, у яких брали участь 518 осіб віком від 65 років та старших.

Також необхідно подбати про достатнє надходження жирних кислот омега-3 [6] , оскільки це чудові антиоксиданти. Найбільше їх у рибі та насінні.

Як запам'ятати усі ці принципи?

За словами дієтолога, досить просто ставити собі тарілку з максимально «різнобарвною» їжею. Таким чином, можна збагатити свій раціон усіма необхідними речовинами, покращити кровопостачання, пам'ять та мозкову діяльність.

Топ-12 продуктів для покращення пам'яті

1. Чорниця . Потужний антиоксидант. Достатньо 1 чашки чорниці на день.
2. Грецькі горіхи . Для відчуття позитивного ефекту потрібно з'їдати 20 гр. горіхів на день. [7]
3. Яблука . Вони мають велику кількість вітамінів, які безпосередньо впливають на роботу мозку. Щодня необхідно з'їдати по 1 яблуку. [8]
4. Тунець . У ньому містяться і жирні кислоти омега-3 і залізо. Крім тунця підійдуть макрель, лосось, тріска та морепродукти.
5. Цитрусові. Вони є як антиоксиданти, а й залізо [9] , необхідні нормального функціонування мозку.
6. М'ясо птиці та яловича печінка. Це чудові джерела заліза.
7. Розмарін . Він незамінний для гарної пам'яті. Його можна додавати до різних страв або чаю.
8. Чай із шавлії . Він покращує пам'ять та підвищує концентрацію.
9. Квасоля . У ньому є вітаміни групи У [10]. Вони позитивно впливають на роботу мозку та допомагають боротися з депресією , яка нерідко є однією з причин погіршення пам'яті.
10. Яйця і, зокрема, яєчний жовток . Крім білків та вітамінів, у ньому є особлива речовина під назвою холін, яка також покращує пам'ять.

11. Молоко та молочні продукти . Джерела холіну та вітаміну B12 [11] , недолік яких негативно позначається на роботі мозку та пам'яті.
12. Кава . Результати досліджень показали, що цей напій допомагає концентруватись, а також насичує організм антиоксидантами. Головне, не зловживати ним і випивати трохи більше 1-2 чашок щодня.

Як ще можна покращити пам'ять

- **Висипатися** . Безсоння або нестача сну, менше 6-8 годин, можуть провокувати погіршення пам'яті.
- **Регулярно відвідувати лікаря ендокринолога** . У багатьох людей із захворюваннями щитовидної залози погіршується пам'ять. До речі, такі ж симптоми можуть спостерігатися і у всіх тих, хто страждає на хронічні хвороби, а також на діабет .
- **Відмовитися від вживання алкоголю, надмірно солоної їжі та куріння** , а також їжі, що містить шкідливі жири (вершкове масло, сало), замінивши її олією з корисними жирами.
- **Ніколи не переставати вчитися** . Будь-яка мозкова активність позитивно позначається і стані пам'яті.
- **Спілкуватися** . Вчені стверджують, що у товариських людей проблем із пам'яттю практично не буває.
- **Розвивати нові звички** . Вони змушують мозок працювати, тим самим покращуючи пам'ять. Крім того, можна розгадувати кросворди, грати в інтелектуальні ігри чи збирати пазли.
- **Займатися спортом** . Фізична активність покращує кровообіг і насичує мозок киснем, що, безсумнівно, позитивно позначається і його активності, і пам'яті.

А також шукати у всьому позитив. Невдоволення життям нерідко призводить до депресії, що й викликає погіршення пам'яті.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). DASH-дієта – наукове обґрунтування, доведена користь для здоров'я, переваги та недоліки. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (11), 90-99. DOI: 10.59316/.vi11.69
2. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Ожина (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
4. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nigrum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
5. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
6. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
7. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Juglans regia). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
8. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130

9. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
11. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін В12 - опис, користь, вплив на організм і кращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods to improve memory

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 20.06.2020

Abstract: Absolutely everyone knows that human memory, no matter how great it is, deteriorates over time. And the fact that it happens due to various reasons, most often physiological, is also known to absolutely everyone. However, not everyone is ready to put up with this state of affairs. This article is a kind of review of the most effective, from the point of view of leading nutritionists and physiologists of the planet, ways to improve memory.