



Їжа при великих розумових навантаженнях

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Підвищити працездатність, покращити пам'ять і концентрацію, а також стати більш кмітливим та уважним можна навіть у періоди великих розумових навантажень, чи то підготовка до вступних та випускних іспитів, сесій, складання дипломів, кандидатських, великих проектів чи просто важливих ділових зустрічей. Для цього достатньо ввести в свій раціон комплекс спеціальних продуктів, які відповідають за роботу мозку. Цікаво, що, крім іншого, вони допоможуть налагодити сон, позбутися дратівливості та стресу та суттєво покращити якість Вашого життя.

Ключові слова: їжа для розуму, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Вітаміни для покращення розумової діяльності

Не секрет, що мозок, як будь-який інший орган, вимагає правильного повноцінного харчування. При цьому в раціоні людини, яка прагне поліпшити розумову діяльність, обов'язково повинні бути:

- Вітаміни групи В. [1] Вони впливають на пам'ять та сприяють відновленню клітин мозку. Попри помилкове переконання в тому, що ці клітини не відновлюються.
- Вітаміни А, С та антиоксиданти [2] . Вони стоять в одному ряду, тому що виконують ідентичні функції, захищаючи клітини від дії вільних радикалів та токсинів.
- Жирні кислоти омега-3 . [3] Вони покращують роботу мозку та знижують рівень холестерину в крові.
- Цинк. [4] Він сприяє поліпшенню пам'яті та когнітивних функцій.

При цьому вкрай необхідно, щоб організм отримував усі вітаміни разом із продуктами харчування, а не у складі лікарських препаратів та вітамінних комплексів. І на те є кілька причин.

По-перше , у такому вигляді вони краще засвоюються.

По-друге , вітаміни, які містяться у продуктах харчування, абсолютно безпечні. Тим часом дія таких лікарських препаратів на організм людини досі ще не вивчена.

По-третє , вони не мають протипоказань. У той же час лікарі не рекомендують приймати деякі вітамінні комплекси для поліпшення роботи мозку людям, які страждають на серцево-судинні захворювання або алергії .

Топ-21 продуктів при великих розумових навантаженнях

Для покращення роботи мозку важливо вибирати якісні органічні та, найголовніше, свіжі продукти харчування. При цьому не можна забувати і про чисту питну воду. Адже наш мозок на 85% складається з рідини, а, отже, і гостро потребує її. До речі, у разі появи втоми при тривалій розумовій діяльності медики радять замінити звичну чашку кави склянкою чистої води.

Незважаючи на те, що продуктів, які сприятливо впливають на мозок людини, досить багато, вчені виділяють найголовніші. В тому числі:

1. Лосось. Крім нього підійдуть скумбрія, сардина чи форель. Це жирна риба, завдяки якій організм надходять жирні кислоти омега-3. Результати досліджень, проведених у Новозеландському університеті харчування вченими під керівництвом Велми Стоунхаус, показали, що «регулярне вживання жирної риби сприяє покращенню короткочасної та довготривалої пам'яті та запобігає ризику розвитку хвороби Альцгеймера ».
2. Томати. У цих овочах міститься антиоксидант лікопен. Він захищає клітини від дії вільних радикалів і токсинів, покращуючи кровообіг, а разом із ним і роботу мозку. Регулярне вживання томатів покращує пам'ять, увагу, концентрацію та логічне мислення. А також попереджає ризик розвитку хвороб Альцгеймера та Паркінсона . [5]
3. Чорниця. В ній містяться антиоксиданти та поліфеноли, які сприяють поліпшенню короткочасної пам'яті та концентрації. Крім того, вони дозволяють запобігти розвитку захворювань Альцгеймера та Паркінсона, причиною появи яких, за однією з гіпотез, є саме токсини. Замінити чорницю можна голубкою [6], журавлиною, полуницею [7], малиною [8] та іншими ягодами.
4. Зелені листяні овочі. Насамперед, це всі види капусти та шпинат. Їх унікальність – у високому вмісті вітамінів B6, B12 [9] та фолієвої кислоти [10]. Їхній недолік в організмі є причиною забудькуватості і навіть розвитку хвороби Альцгеймера. Крім того, у них є залізо, яке знижує ризик виникнення різних когнітивних порушень.
5. Зернові. Найкраще підійде коричневий рис [11] та вівсянка [12] . Окрім іншого, вони покращують кровообіг. А це, у свою чергу, позитивно впливає на роботу мозку. [13] До того ж, це складні вуглеводи, які забезпечують організм енергією та сприяють покращенню концентрації та прискоренню процесу осмислення нової інформації.
6. Грецькі горіхи. [14] Джерело жирних кислот омега-3. Результати численних досліджень показали, що вони покращують пам'ять, концентрацію та когнітивні навички. При цьому достатньо з'їдати лише жменю горіхів на день. Також у них є вітамін E [15], який запобігає розвитку вікових захворювань мозку.
7. Авокадо. У ньому містяться мононенасичені жири , які нормалізують кровообіг, а також запобігають ризику розвитку гіпертонії. [16]
8. Яйця. Це джерело білка [17] та вітаміну B4. Цей вітамін відіграє важливу роль у процесі регуляції емоційної поведінки та сну. До того ж, він покращує пам'ять та концентрацію.
9. Зелений чай. Цей напій має величезну кількість корисних властивостей, серед яких є і покращення пам'яті.

10. Мигдаль. Подібно до жирної риби, він містить жирні кислоти омега-3, від яких безпосередньо залежить активність головного мозку. Також у ньому є антиоксиданти та вітамін Е. У комплексі вони захищають клітини від шкідливого впливу токсинів і покращують кровообіг, дозволяючи тим самим людині залишатися сконцентрованою, уважною та максимально зібраною тривалий час.
11. Насіння соняшника. Джерело вітаміну Е та антиоксидант, що запобігає втраті пам'яті.
12. Квасоля. Покращує когнітивні функції мозку. [18]
13. Яблука. Вони містяться кверцетин, антиоксидант, що перешкоджає розвитку хвороби Альцгеймера. Також яблука покращують роботу мозку та пам'ять і запобігають ризику виникнення раку. [19]
14. Виноградів. Всі види винограду містять кверцетин та антоціан, речовини, які покращують пам'ять. [20]
15. Морква. Джерело вітамінів В, С [21] та бета-каротину. Регулярне вживання моркви уповільнює процеси старіння, які, крім іншого, виявляються погіршенням пам'яті та згасанням мозкової активності. [22]
16. Гарбузове насіння. Вони містять вітаміни А [23], Е, цинк, а також жирні кислоти омега-3 та омега-6. Регулярне вживання такого насіння дозволяє позбутися проблем зі сном, а також покращити концентрацію та роботу мозку.
17. Якісний чорний шоколад. Він є джерелом кофеїну та антиоксидантів. Ці речовини покращують кровообіг, завдяки чому мозок отримує більше кисню та корисних речовин. Як результат, покращується здатність концентрувати увагу та зосереджуватися, а також запам'ятовувати новий матеріал.
18. Шавлія. Джерело антиоксидантів та корисних речовин, які, до того ж, містяться у ліках проти хвороби Альцгеймера. Відповідно до результатів досліджень, опублікованих у журналі «Фармакологія, Біохімія та Поведінка» у 2003 році, «шавлія допомагає покращити короточасну пам'ять та прискорити процес запам'ятовування нового матеріалу. До того ж, він покращує концентрацію та прискорює процес осмислення прочитаного чи почутого».
19. Кофеїн. Це антиоксидант, який у помірних кількостях здатний швидко знімати втому, підвищувати працездатність та концентрацію уваги.
20. Буряк. Позитивно впливає процеси кровообігу. Завдяки цьому покращується пам'ять та концентрація уваги. При цьому людина набуває ясного і гострого розуму. [24]
21. Каррі. Спеція, в складі якої є куркумін, що сприяє покращенню пам'яті, стимуляції нейрогенезу, який фактично є процесом створення нових клітин, та зниженню ризику запалень головного мозку та хвороби Альцгеймера.

Як ще можна покращити роботу мозку при великих розумових навантаженнях

- Подбати про міцний і здоровий сон.
- Не забувати про відпочинок. Чергувати розумові та фізичні навантаження.
- Регулярно займатись спортом.
- Найчастіше вирішувати завдання для розуму, розгадувати ребуси та кросворди.
- Слухати музику. Результати деяких досліджень показують, що прослуховування музики під час виконання розумової роботи дозволяє розслабитися та відновити сили.
- Відмовитися від вживання жирної їжі, їжі з високим вмістом крохмалю, а також солодкого та борошняного. Вона зневоднює організм, тим самим погіршуючи роботу мозку.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Міроненко, 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
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. 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
4. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316 /.vi19.152
5. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
6. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорниця (лат. *Vaccinium uliginosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
7. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragaria*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
8. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
9. Єлісеєва, Т., & Міроненко, 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
10. Міроненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
11. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
12. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
13. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
14. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
15. Єлісеєва, Т., & Міроненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). 10.59316/.vi6.33
16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
17. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
18. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
19. 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

20. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Виноградний сік: 7 доведених фактів користі організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 70-75. DOI: 10.59316/.v3i21.201
21. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
22. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
23. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
24. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43

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

Eating when you're under lot of mental stress

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 23.06.2020

Abstract: It is possible to improve performance, memory and concentration, as well as to become more intelligent and attentive even during periods of great mental stress, whether it is preparation for entrance and final exams, sessions, diplomas, PhDs, large projects or simply important business meetings. To do this, it is enough to introduce into your diet a complex of special products responsible for brain function. Interestingly, among other things, they will help you sleep, get rid of irritability and stress and significantly improve the quality of your life.