



Питание для мозга – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Головной мозг – самый важный орган человека. Он отвечает за правильное функционирование всех органов и систем организма.

Состоит из двух полушарий (правого и левого), мозжечка и мозгового ствола. Представлен клетками двух типов: мозговыми клетками серого цвета и нейронами – нервными клетками белого цвета.

Ключевые слова: мозг, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Это интересно:

- Скорость обработки данных мозгом намного превышает скорость работы среднего компьютера.
- У трехлетнего ребенка нервных клеток насчитывается в три раза больше, чем у взрослого. Со временем, неиспользованные клетки отмирают. И работающими остаются только три-четыре процента!
- Мозг имеет наилучшую систему кровообращения. Длина всех сосудов мозга, составляет 161 тысячу километров.
- Во время бодрствования мозг генерирует электрическую энергию, способную питать небольшую лампочку.
- Мозг мужчины на 10% больше женского.

Витамины и микроэлементы, необходимые для мозга

Основная функция мозга – осуществление мозговой деятельности. То есть, анализ всей поступающей к нему информации. А для того, чтобы все структуры мозга работали слаженно и без сбоев, необходимо полноценное питание, содержащее такие витамины и микроэлементы как:

- Глюкоза. Важным составляющим, обеспечивающим продуктивную работу мозга, является глюкоза. Она содержится в таких продуктах, как **изюм, курага, мед** [1].
- Витамин С [2]. В больших количествах, витамин С содержится в цитрусовых, **черной смородине** [3], японской айве, болгарском перце [4] и облепихе [5].
- Железо [6]. Это самый главный элемент, необходимый нашему мозгу. Его наибольшее количество, содержится в таких продуктах, как: зеленые **яблоки** [7], печень. Много его также в зерновых и бобовых.
- Витамины группы В [8]. Витамины этой группы, также необходимы для нормальной работы нашего мозга. Они содержатся в **печени**, кукурузе [9], яичных желтках, фасоли [10], отрубях.
- Кальций [11]. Наибольшее количество органического кальция, содержится в молочных продуктах, сыре и яичных желтках.
- **Лецитин**. Являясь мощным антиоксидантом [12], лецитин также ответственен за нормальное функционирование головного мозга. Им богаты такие продукты, как **мясо птиц, соя, яйца** [13] и печень.
- Магний [14]. Защищает мозг от стресса [15]. Он содержится в гречке [16], рисе [17], листовой зелени, **фасоли** [18], а также, в зерновом хлебе.
- **Кислоты класса** Омега. [19] Входит в состав мозга и оболочек нервов. Встречаются в жирных видах рыб (**скумбрия, лосось, тунец**). Также, присутствуют в грецких орехах, оливковом и растительном масле.

Самые полезные продукты для мозга

1. **Грецкие орехи**. [20] Тормозят процесс старения организма. Улучшают работу мозга. Содержат большое количество **полиненасыщенных кислот**. Витамины В1, В2, С, РР, каротин. Микроэлементы – железо, йод, кобальт [21], магний, цинк, медь [22]. Кроме того, содержат юглон (ценное фитонцидное вещество).
2. **Черника и голубика** [23]. Очень полезна для мозга черника. Она способствуют улучшению памяти, позволяет предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.
3. **Куриные яйца**. [24] Яйца являются источником такого необходимого для мозга вещества, как лютеин, который снижает риск **инфаркта** и инсульта. Препятствует тромбообразованию. По утверждению английских диетологов, съедание до двух яиц в день полезно для мозга.
4. **Черный шоколад**. Этот продукт, является важным стимулятором мозговой деятельности. Он активизирует мозговые клетки, расширяет сосуды, участвует в снабжении мозга кислородом. Шоколад полезен при нарушениях работы мозга, вызванной недосыпаниями и переутомлениями. Помогает быстрее восстанавливаться при инсульте. Кроме того, в нем содержится фосфор [25], питающий мозг и магний, ответственный за клеточный баланс.
5. **Морковь**. [26] Препятствует разрушению мозговых клеток, замедляет процессы старения. [27]
6. **Морская капуста**. Морская капуста относится к очень полезным для работы мозга продуктам. В ней содержится огромное количество йода [28]. А поскольку его недостаток чреват раздражительностью, **бессонницей** [29], расстройством памяти и депрессией, то включение данного продукта в рацион, позволяет всего этого избежать.
7. **Жирные сорта рыб**. Рыба, которая богата жирными кислотами класса **омега-3** [29], очень полезна для головного мозга.
8. **Курятина**. Богата белками [30], является источником селена и витаминов группы В [31].

9. **Шпинат.** [32] В шпинате содержится огромное количество питательных веществ. Это надежный источник антиоксидантов, витаминов А, С, К и железа. Предохраняет организм от таких заболеваний как **инсульт** и инфаркт.

Рекомендации

Для активной работы мозгу необходимо полноценное питание. Желательно, исключить из рациона вредные химические вещества и консерванты.

Исследования, в которых принимали участие свыше 1 000 000 студентов, показали следующие результаты. Студенты, обеды которых не включали в себя искусственные ароматизаторы, красители и консерванты, сдали IQ тест на 14% лучше, чем студенты, употребляющие вышеназванные добавки.

Соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание и активность, своевременная профилактика нарушений, сохраняют здоровье мозга на долгие годы.

Народные средства для нормализации функции мозга

Ежедневно, натощак съедать один **мандарин** [33], три грецких ореха и десертную ложку изюма. Через 20 минут выпить стакан воды комнатной температуры. А спустя еще минут 15-20, можно позавтракать. Завтрак должен быть легким, и не содержать большого количества жиров.

Результат наблюдается примерно через полгода. Увеличивать количество продуктов, или частоту их приема – нельзя. В этом случае эффект может быть противоположным!

Продукты, вредные для мозга

- Спиртные напитки. [34] Вызывают спазм сосудов, а затем деструкцию мозговых клеток.
- Соль. Вызывает задержку влаги в организме. Вследствие этого, происходит повышение АД, которое в свою очередь, может вызвать геморрагический инсульт.
- **Жирное мясо.** Увеличивает уровень холестерина и как следствие – **атеросклероз** сосудов головного мозга.
- Сладкие газированные напитки, «сухарики», колбасы и другие **продукты длительного хранения**. Содержат вредные для работы мозга химические вещества.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86

6. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)—описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
14. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)—описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
18. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
21. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кобальт (Co)—значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 83-90. DOI: 10.59316/.vi20.183
22. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
23. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
24. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

25. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (Р)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
26. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
28. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения сна. *Журнал здорового питания и диетологии*, (1). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.45
30. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
31. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
32. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
33. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. *Citrus reticulata*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
34. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Получено 20.07.2020

Nutrition for the brain - healthy and dangerous foods, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: The brain is the most important organ in the human body. It is responsible for the proper functioning of all organs and systems of the body. It consists of two hemispheres (right and left), cerebellum and brain stem. It is represented by two types of cells: gray brain cells and neurons - white nerve cells.