



Харчування для мозку – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Головний мозок – найважливіший орган людини. Він відповідає за правильне функціонування всіх органів та систем організму.

Складається з двох півкуль (правого та лівого), мозочка та мозкового стовбура. Представлений клітинами двох типів: мозковими клітинами сірого кольору та нейронами – нервовими клітинами білого кольору.

Ключові слова: мозок, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Це цікаво:

- Швидкість обробки даних мозком набагато перевищує швидкість роботи середнього комп'ютера.
- У трирічної дитини нервових клітин налічується утричі більше, ніж у дорослої. Згодом, невикористані клітини відмирають. І працюючими залишаються лише три-чотири відсотки!
- Мозок має найкращу систему кровообігу. Довжина всіх судин мозку становить 161 тисячу кілометрів.
- Під час неспання мозок генерує електричну енергію, здатну живити невелику лампочку.
- Мозок чоловіка на 10% більший за жіночий.

Вітаміни та мікроелементи, необхідні для мозку

Основна функція мозку – здійснення мозкової діяльності. Тобто, аналіз усієї інформації, що до нього надходить. А для того, щоб усі структури мозку працювали злагоджено і без збоїв, необхідне повноцінне харчування, яке містить такі вітаміни та мікроелементи як:

- Глюкоза . Важливою складовою, яка забезпечує продуктивну роботу мозку, є глюкоза. Вона міститься в таких продуктах, як **ізом , курага , мед [1]** .

- Вітамін С [2] . У великих кількостях вітамін С міститься в цитрусових, **чорній смородині** [3] , японській айві, болгарському перці [4] та обліпіху [5].
- Залізо [6] . Це найголовніший елемент, необхідний для нашого мозку. Його найбільша кількість міститься в таких продуктах, як: зелені **яблука** [7] , печінка . Багато його також у зернових та бобових.
- Вітаміни групи В [8] . Вітаміни цієї групи також необхідні для нормальної роботи нашого мозку. Вони містяться в **печінці** , кукурудзі [9] , яєчних жовтках, квасолі [10] , висівках.
- Кальцій [11] . Найбільша кількість органічного кальцію міститься в молочних продуктах, сирі та яєчних жовтках.
- **Лецитин** . Будучи потужним антиоксидантом [12], лецитин також є відповідальним за нормальне функціонування головного мозку. Їм багаті такі продукти, як **м'ясо птахів** , соя, **яйця** [13] та печінка.
- Магній [14] . Захищає мозок від стресу [15]. Він міститься в гречці [16], рисі [17], листовій зелені, **квасолі** [18] , а також у зерновому хлібі.
- **Кислоти класу Омега** . [19] Входить до складу мозку та оболонки нервів. Зустрічаються у жирних видах риб (**скупбрія** , лосось, тунець). Також, присутні в волоських горіхах, оливковій та рослинній олії.

Найкорисніші продукти для мозку

1. **Грецькі горіхи** . [20] Гальмують процес старіння організму. Поліпшують роботу мозку. Містять велику кількість **поліненасичених кислот** . Вітаміни В1, В2, 3, РР, каротин. Мікроелементи - залізо, йод, кобальт [21] , магній, цинк, мідь [22] . Крім того, містять юглон (цінна фітонцидна речовина).
2. **Чорниця та лохина** [2 3] . Дуже корисна для мозку чорниця. Вона сприяє поліпшенню пам'яті, дозволяє запобігти серцево-судинним захворюванням.
3. **Курячі яйця** . [24] Яйця є джерелом такої необхідної для мозку речовини, як лютеїн, який знижує ризик **інфаркту** та інсульту. Перешкоджає тромбоутворенню. За твердженням англійських дієтологів, з'їдання до двох яєць на день корисне для мозку.
4. Чорний шоколад. Цей продукт є важливим стимулятором мозкової діяльності. Він активізує мозкові клітини, розширює судини, бере участь у постачанні мозку киснем. Шоколад корисний при порушеннях роботи мозку, спричиненої недосипаннями та перевтомами. Допомагає швидше відновлюватись при інсульті. Крім того, в ньому міститься фосфор [25], живлячий мозок і магній, відповідальний за клітинний баланс.
5. **Морква** . [26] Перешкоджає руйнуванню мозкових клітин, уповільнює процеси старіння. [27]
6. **Морська капуста** . Морська капуста відноситься до дуже корисних для роботи мозку продуктів. У ній міститься безліч йоду [28]. А оскільки його недолік загрожує дратівливістю, **безсонням** [29] , розладом пам'яті та депресією, то включення даного продукту в раціон дозволяє всього цього уникнути.
7. Жирні сорти риб. Риба, яка багата на жирні кислоти класу **омега-3** [29] , дуже корисна для головного мозку.
8. **Курятина** . Багата білками [30], є джерелом селену та вітамінів групи В [31].
9. **Шпинат** . [32] У шпинаті міститься безліч поживних речовин. Це надійне джерело антиоксидантів, вітамінів А, С, К та заліза. Захищає організм від таких захворювань як **інсульт** та **інфаркт**.

Рекомендації

Для активної роботи мозку необхідне повноцінне харчування. Бажано виключити з раціону шкідливі хімічні речовини та консерванти.

Дослідження, в яких брали участь понад 1000000 студентів, показали наступні результати. Студенти, обіди яких не включали штучні ароматизатори, барвники і консерванти, здали IQ тест на 14% краще, ніж студенти, що вживають вищезгадані добавки.

Дотримання режиму праці та відпочинку, правильне харчування та активність, своєчасна профілактика порушень збережуть здоров'я мозку на довгі роки.

Народні засоби для нормалізації функції мозку

Щодня, натще з'їдати один **мандарин [33]**, три волоських горіхи і десертну ложку родзинок. Через 20 хвилин випити склянку води кімнатної температури. А ще через хвилин 15-20, можна поснідати. Сніданок повинен бути легким, і не містити великої кількості жирів.

Результат спостерігається приблизно за півроку. Збільшувати кількість продуктів або частоту їх прийому – не можна. В цьому випадку ефект може бути протилежним!

Продукти, шкідливі для мозку

- Спиртні напої . [34] Викликають спазм судин, а потім деструкцію мозкових клітин.
- Сіль . Викликає затримку вологи в організмі. Внаслідок цього відбувається підвищення артеріального тиску, яке, у свою чергу, може викликати геморагічний інсульт.
- **Жирне м'ясо** . Збільшує рівень холестерину та як наслідок – **атеросклероз** судин головного мозку.
- Солодкі газовані напої, сухарики, ковбаси та інші **продукти тривалого зберігання** . Містять шкідливі до роботи мозку хімічні речовини.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
2. Єлісеєва, 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
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nigrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316.vi12.76
4. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Capsicum annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316.vi13.83
5. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпіха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316.vi14.86
6. 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
7. 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

8. 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
9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
11. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. 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
13. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
14. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
16. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorugum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
17. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
18. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
19. 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
20. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
21. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Кобальт (Co) – значення для організму та здоров'я, де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 83-90. DOI : 10.59316/.vi20.183
22. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
23. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорниця (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
24. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
25. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI : 10.59316/. vi 19.154
26. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
27. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти старіння. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI : 10.59316/j.edpl.2020.11.48

28. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/vi18.149
29. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа для покращення сну. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1). 10.59316/j.edpl.2020.11.45
30. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
31. Єлісєєва, 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
32. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/vi12.74
33. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Мандарин (лат. *Citrus reticulata*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/vi10.59
34. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Отримано 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.