

# Продукты, улучшающие память и работу мозга, а также предотвращающие депрессию



То, что мы едим, в значительной мере влияет на здоровье мозга. Наш мозг удивителен. Будучи центром управления всего организма, именно он контролирует биение сердца, дыхание, любое ваше движение, мысль и ощущение. Именно поэтому важно сохранять его в максимально рабочем состоянии. Но как это сделать? Если целенаправленно составлять рацион из определенных продуктов, то вполне реально улучшить память, повысить концентрацию внимания, облегчить и ускорить умственную работу, а также просто улучшить самочувствие. Исследования указывают на неоспоримую связь между пищей, которую мы едим, и тем, насколько эффективно работает наш мозг. Таким образом, если позаботиться о постоянном питании, которое будет полезным для головного мозга человека, то можно не только избавиться от утомляемости и хронической усталости, но и начать быстро высыпаться, складывать в уме большие числа, запоминать большое количество важной информации и главное — предупредить многие тяжелые заболевания, связанные со старением клеток мозга.

## 1. Морская рыба и морепродукты



Рыба и морепродукты — обязательный компонент диеты, направленной на улучшение работы мозга и всей нервной системы. Фосфор, йод, минералы, жирные кислоты Омега-3 помогают мозгу сохранить работоспособность и молодость. Они влияют на: снижение уровня «вредного» холестерина; очищение стенок сосудов от жировых бляшек; активное насыщение клеток мозга кислородом и питательными веществами. Для полноценного рациона достаточно выбирать буквально 2-3 сорта рыбы, например, лосось, тунец, семга, форель, сардины или сельдь, насыщенные омега-3 жирными кислотами, которые благотворно влияют на память и способности к восприятию информации и обучению. В то же время недостаток омега-3 приводит не только к снижению работоспособности, но и к депрессиям. В ходе одного из исследований было выявлено, что у людей, регулярно употреблявших в пищу вареную рыбу, в мозгу больше серого вещества, которое содержит в себе нервные клетки, контролирующую нашу память, эмоции и способности принимать решения. Из морепродуктов обязательно нужно есть морскую капусту, можно выбирать кальмары, мидии, устрицы и пр.

**Вывод:** Жирная рыба богата омега-3 жирными кислотами, которые необходимы мозгу для производства нервных клеток. Омега-3 помогает улучшить память и настроение, а также значительно снизить скорость возрастных изменений мозговой активности.

## 2. Кофе



Если ваше утро стабильно начинается с чашечки кофе, то рады сообщить вам, что вы все делаете правильно. В кофе содержатся полезные для работы мозга кофеин и антиоксиданты. Кофеин улучшает деятельность мозга в следующих направлениях:

- **Улучшает внимание:** кофеин блокирует выработку аденозина — вещества, вызывающего сонливость, позволяя человеку лучше воспринимать окружающую среду.
- **Улучшает настроение:** кофеин стимулирует выработку таких веществ, как серотонин, который, как известно способствует улучшению настроения.
- **Усиливает концентрацию:** исследования показали, что те испытуемые, кто утром выпивал большую чашку кофе и еще несколько маленьких в течение дня, лучше справлялись с работой, которая требовала высокой концентрации внимания.

Регулярное употребление кофе также приводит к снижению риска развития таких неврологических заболеваний, как болезнь Паркинсона и Альцгеймера. Вероятнее всего, что частично это связано с высокой концентрацией в напитке различных антиоксидантов.

**Вывод: Кофе улучшает концентрацию внимания и настроение. Также он снижает риск развития болезни Альцгеймера. Несмотря на множество споров, кофеин и антиоксиданты все же важны и полезны для нашего организма, в особенности для работы мозга.**



### 3. Черника

Польза таких ягод, как черника, брусника, клюква, земляника, малина, ежевика и др. не вызывает никаких сомнений. Витамины, сахара, клетчатка, антиоксиданты, флавоноиды из ягод помогают: при больших умственных нагрузках; для улучшения координации и памяти; для сохранения молодости и повышения работоспособности клеток. Даже если свежие и замороженные ягоды появляются на столе один раз в неделю, то качество умственной деятельности заметно повышается. В чернике, как и в других ярких ягодах, высоко содержание антоцианов – растительного вещества с противовоспалительным и антиоксидантным эффектом. Оно позволяет замедлить процессы старения мозга и развития нейродегенеративных заболеваний. Кроме того, содержащиеся в чернике антиоксиданты накапливаются в организме, улучшая связь между клетками мозга. Исследования на животных подтвердили, что черника улучшает память и даже помогает в борьбе с кратковременной потерей памяти. Попробуйте добавлять немного ягод в утреннюю кашу или смузи.

**Вывод: Улучшающие память и замедляющие процессы старения мозга ягоды черники дают такой эффект благодаря высокому содержанию полезных антиоксидантов.**

### 4. Пряности



- Карри. Основной ингредиент в порошке карри — куркумин, в нем полно антиоксидантов. А они как раз борются против старения мозга, поддерживая когнитивные функции, ухудшающиеся с возрастом.
- Шафран – его называют «царем приправ», содержит целый комплекс минеральных веществ, большое количество витаминов группы В, аскорбиновую кислоту. Шафран улучшает работу мозга, остроту зрения и даже лечит нервные расстройства.
- Корица – выводит из организма ненужную соль и способствует активной деятельности мозга, а все благодаря содержанию трех важных компонентов: коричневый спирт, коричневый альдегид и циннамилацетат.
- Имбирь - пряность с острым вкусом и свежим ароматом очень полезна для сердца, сосудов и клеток мозга. В народной медицине для лечения, в целях профилактики и для стимуляции мозговой деятельности используют имбирь как средство: разжижающее кровь; улучшающее мозговое кровообращение; при регулярном употреблении заметно улучшающее память; предотвращающее развитие болезней Альцгеймера и Паркинсона.

Благодаря веществу — куркумину, которое стимулирует кровообращение, куркума входит в число продуктов для улучшения памяти. Она обладает следующими полезными свойствами:

- **Улучшает память:** употребление куркумы помогает улучшить память у пациентов с болезнью Альцгеймера. Она также очищает амилоидные бляшки. Которые являются главной отличительной чертой данного заболевания.
- **Помогает бороться с депрессиями:** куркума улучшает выработку серотонина и дофамина – гормонов, улучшающих настроение. В результате исследований было выявлено, что куркумин способен купировать синдромы депрессии так же хорошо, как 6 недель приема антидепрессантов.
- **Стимулирует рост клеток мозга:** Куркумин усиливает нейротрофический фактор, оказывающий влияние на рост клеток мозга. Это позволяет побороть возрастное снижение умственного развития, однако до конца этот феномен учеными еще не изучен.

Для того, чтобы получать максимум пользы от куркумина, попробуйте добавлять в блюда приправу карри и научитесь готовить чай с куркумой.

**Вывод:** Активное вещество куркумы — куркумин обладает противовоспалительными и антиоксидантным эффектом, что способствует улучшению работы мозга и смягчает симптомы депрессий и болезни Альцгеймера.

## 5. Овощи



- Морковь – кладовая витаминов, содержит большое количество лютеолина, соединения, которое может снизить возрастной дефицит памяти и риск развития воспалительных заболеваний головного мозга. К тому же, морковь содержит в себе бета – каротин (источник ретинола) необходимого для хорошего зрения. Одна морковь – суточная доза витамина А. Морковный сок же специалисты рекомендуют употребить не более 200 грамм в день.
- Свекла – богата железом, йодом и глюкозой, то есть всеми важными веществами для плодотворной работы нашей головы. Рекомендуется съедать 150 г свеклы в день, но не более. Употребляйте как вареную, так и сырую мякоть корнеплода. А вот свежеприготовленный сок, лучше развести с другим соком, например, яблочным.
- Капуста и шпинат – это еще одни полезные продукты, которые очень нужны для мозга. Отлично помогают, когда есть необходимость вспомнить подзабытую информацию. Богаты витаминами B6 и B12, фолиевой кислотой, богаты железом.
- В брокколи полно полезных веществ, включая антиоксиданты. 100 грамм этого продукта содержат в себе более 100% от рекомендованной суточной нормы витамина К. Этот жирорастворимый витамин необходим для формирования сфинголипидов — типа жиров, в значительном количестве содержащихся в клетках головного мозга. Ряд исследований подтвердил, что витамин К способствует улучшению памяти. Помимо витамина К в брокколи содержится ряд веществ с противовоспалительным и антиоксидантным эффектом, что помогает организму бороться с повреждениями мозга.

**Вывод:** Брокколи содержит ряд веществ, таких как витамин К, с противовоспалительными и антиоксидантными эффектами.

## 6. Темный шоколад



Темный шоколад и какао-порошок содержат в себе ряд полезных для мозга веществ, таких как флавоноиды, кофеин и антиоксиданты. Флавоноиды – это разновидность растительных антиоксидантов. Они благотворно влияют на участки мозга, ответственные за обучение и память. Исследователи подтвердили, что данный ингредиент улучшает память и замедляет возрастные изменения мозга. Несколько лет назад было проведено масштабное исследование, в котором приняли участие более 90 человек. В результате ученые выявили, что те из испытуемых, кто чаще ел шоколад, значительно лучше справились с заданиями на память. Шоколад не только продукт для мозга и памяти, но и легальный способ повысить настроение. Эта сладость не только вкусная, но и полезна тем, что: повышает настроение за счет выработки серотонина — гормона радости; улучшает мозговое кровообращение; благодаря флавонолу, помогает сохранить молодость клеток мозга, борясь со свободными радикалами. Большое количество антиоксидантов содержится не только в шоколаде, но и просто в какао-порошке. Но самым полезным продуктом, содержащим какао-бобы, является темный и горький шоколад. Там содержание какао-бобов максимальное и доходит до 95%.

**Вывод:** содержащиеся в шоколаде антиоксиданты – флавоноиды помогают защитить клетки мозга, улучшить память и повысить настроение.

## 7. Орехи и семечки



Семечки и орехи используют и как самостоятельный перекус, и в качестве дополнительного ингредиента в блюдах. В них содержится все то, что так необходимо клеткам мозга: витамины E, группы B; фолиевая кислота; жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 и пр; минералы, в том числе магний и калий. Такие орехи, как миндаль, грецкие, кешью, арахис, фундук, пекан, а также все виды семечек питают мозг, дают много энергии, улучшают

память, поднимают настроение и даже ослабляют признаки депрессии. Они содержат достаточное количество жиров, поэтому, употребляя их, можно быть уверенным в достатке растительных жиров в организме. Исследования показали, что употребление орехов улучшает здоровье сердца, а здоровое сердце оказывает позитивное влияние на здоровье мозга. В 2014 году ученые доказали, что орехи улучшают познавательные способности и препятствуют возникновению нейродегенеративных заболеваний. Другое исследование показало, что женщины, которые регулярно ели орехи в течении нескольких лет, обладают лучшей памятью, по сравнению с теми, кто либо ел орехи достаточно редко, либо совсем не ел. Все эти позитивные свойства можно объяснить высоким содержанием в орехах полезных жиров, антиоксидантов и витамина Е.



Витамин Е защищает клетки мозга от повреждений свободными радикалами. Что позволяет замедлить развитие нейродегенеративных процессов. Грецкие орехи не зря внешне похожи на мозг. Они являются самыми полезными из всех благодаря высокому содержанию в них омега-3 жирных кислот.

В тыквенных семечках содержатся мощные антиоксиданты, предотвращающие повреждение тела и мозга свободными радикалами. Кроме того, это хороший источник магния, железа, цинка и меди. Каждое из этих веществ необходимо для лучшей работы мозга:

- **Цинк:** недостаток цинка в организме приводит к многим неврологическим заболеваниям, таким как болезнь Альцгеймера, депрессии и болезнь Паркинсона.
- **Магний:** магний полезен для памяти и обучаемости. Низкий уровень данного вещества приводит к мигрени, депрессии и эпилепсии.
- **Медь:** Мозг использует медь для контроля нервных импульсов. Недостаточность меди может привести к болезни Альцгеймера.
- **Железо:** дефицит железа часто становится причиной туманности сознания и нарушений функций мозга.

Исследователи чаще всего сосредоточены на изучении микронутриентов, чем сами тыквенные семечки. Однако именно в них в достаточном объеме содержатся все перечисленные вещества, поэтому этот продукт для улучшения памяти и работы мозга определенно стоит добавить в свое меню.

**Вывод:** в орехах содержится ряд полезных для мозга веществ, включая витамин Е, полезные жиры и клетчатку. Тыквенные семечки богаты полезными для функции мозга микронутриентами, включая медь, железо, магний и цинк.

## 8. Цитрусовые



Съедая один апельсин в день, вы получаете суточную норму витамина С. Кроме того, это полезно для мозга, так как витамин С, согласно исследованиям 2014 года, препятствует возникновению ряда заболеваний и возрастных изменений мозга. Витамин С – мощный антиоксидант, который эффективно защищает мозг от свободных радикалов. Помимо апельсинов достаточно витамина С содержится в болгарском перце, гуаве, киви, помидорах и клубнике. Ценность лимона для мозга связана прежде всего с высоким содержанием в нем витамина С, калия, магния и других минералов. Лимон помогает: очищению сосудов от холестериновых наростов; профилактике переутомления и снятию стресса. Лимон, употребляемый в свежем виде, в составе витаминных смесей и настоев, будет хорошо сказываться на умственной деятельности. Эфирное масло лимона также эффективно: его можно использовать и для ароматерапии, и принимая внутрь из расчета 1-2 капли на стакан фруктового сока, чайную ложку меда или на кусочек сахара.

**Вывод:** апельсины и прочие продукты с высоким содержанием витамина С защищают клетки мозга от повреждения свободными радикалами.



## 9. Яйца

Яйца – отличный источник множества полезных для здоровья мозга веществ, включая витамины В6 и В12, фолиевую кислоту и холин.

Возможно вам будет интересно узнать: протеин это белок или нет. Холин – важный микронутриент, который наш организм использует для синтеза ацетилхолина – нейротрансмиттера, который помогает регулировать настроение и память. Исследования показали, что достаточное потребление этого вещества значительно улучшает память. К сожалению, в диете многих людей содержится недостаточно холина. Яичный желток – самый лучший источник этого полезного микронутриента. Рекомендуемая норма холина 425 миллиграмм в день, для женщин 550. В одном яйце содержится целых 112 мг холина. Витамины группы В, содержащиеся в яйцах, также играют значительную роль в здоровье мозга. Для начала они помогают замедлять возрастные изменения в мозге. Кроме того, депрессии и деменции часто могут быть вызваны недостатком именно этих витаминов. На данный момент проведено достаточно мало работ по исследованию влияния яиц на здоровье мозга. Однако польза содержащихся в них веществ давно известна и подтверждена учеными.

**Вывод: Яйца богаты витаминами группы В и холинами, которые оказывают значительное влияние на функционирование и развитие клеток мозга, а также улучшают настроение.**

## 10. Зеленый чай



Так же, как и в случае с кофе, кофеин, содержащийся в зеленом чае улучшает функции мозга. Но помимо кофеина в зеленом чае содержится ряд других полезных веществ. Одно из них – это L-теанин– аминокислота, которая может пересекать гематоэнцефалический барьер и увеличивать активность нейротрансмиттера ГАМК, что помогает уменьшить беспокойство. L-теанин также увеличивает частоту альфа-волн в мозге, что помогает вам расслабиться, снижая чувство усталости. В ходе некоторых исследований было выявлено, что L-теанин противодействует бодрящему эффекту кофе, помогая расслабиться и заснуть. Зеленый чай также богат полифенолами и антиоксидантами, которые защищают от снижения умственных способностей и риска развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Кроме того, зеленый чай улучшает память.

**Вывод: Зеленый чай – отличный продукт, полезный для мозга и памяти. Содержащийся в нем кофеин улучшает внимание, антиоксиданты защищают клетки мозга, а L-теанин помогает расслабиться.**

## 11. Молоко и сыр



Молоко необходимо мозгу, поскольку оно содержит триптофан – вещество, являющееся источником для синтеза серотонина – гормона радости. Поэтому молоко обязательно должно быть на столе у того, кому хочется поддержать хорошее настроение, оптимизм и бодрость. Кроме того, антиоксидант глутатион, который недавно обнаружен исследователями в молоке, улучшает работу нейронов и позволяет сохранить рассудок до самых преклонных лет. Единственное условие – молоко должно употребляться регулярно. Сыр, и многие другие молочнокислые продукты с высоким содержанием лактобактерий, имеют в своем составе тирамин, триктанин и фенилэтиламин. Врачи их нередко называют «антистрессовыми» аминокислотами, так как они улучшают усваивание питательных компонентов клетками головного мозга. А для получения максимального эффекта сыр рекомендуется сочетать с шоколадом в рационе – чувствительность нервных клеток к эндорфинам от этого возрастает в геометрической прогрессии, что поможет побороть даже самую устойчивую депрессию.

## 12. Злаки



Диетологи советуют в любом возрасте есть много каш из цельных круп. Важно это и для мозга растущего человека и для взрослого: для обоих одинаково важно иметь хорошую память. Дело в том, что овес, пшеница, ячмень, необдирный рис и отруби из них содержат много фолиевой кислоты и тиамина, то есть витамина В6. Таким образом, каши и цельнозерновой хлеб полезны не только как средство улучшения

обмена веществ, но и как прекрасный стимулятор кровообращения и улучшения мозговой деятельности.

## 13. Бананы



В бананах содержится харман – этот компонент усиливает чувство эйфории. Ещё в данном фрукте высокое содержание витамина В6, который используется гипофизом в выработке гормонов. Стоит заметить, что витамины В-группы более сильное влияние на настроение имеют у женщин, чем у мужчин.

**Полезные продукты**  
**для мозга**

**Темный шоколад**  
содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг

**Орехи**  
содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

**Яблоки**  
богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний

**Рыба**  
(тунец, сардины, форель, лосось)  
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга

**Черника**  
помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)

**Зеленый чай**  
Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости

**Яйца**  
содержат витамин В4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции

15 minut.org