



ОГКУЗ особого типа  
«Областной центр медицинской  
профилактики»

# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛЮБИТ НАША ПАМЯТЬ



г. Белгород

УДК 159.953  
ББК 88.3

Адаптировано из книги Молодость мозга: как сохранить ясный ум и хорошую память/Ирина Костина.-Москва : АСТ. 2014. – 192с.



Так же, как и другие органы человеческого организма, головной мозг со временем теряет свою способность работать с той же силой, ясностью и быстротой как в молодости. Казалось бы, это процесс естественный. Но на самом деле, все не так просто: некоторые люди могут похвастаться превосходной памятью и остротой ума даже в глубоко преклонном возрасте, других уже с юных лет преследуют рассеянность, забывчивость и неспособность концентрироваться на чем-либо долгое время.

В чем же причина? Оказывается, такие различия продиктованы неодинаковыми условиями жизни, экологической обстановкой, а так же, разным рационом питания.

Для нормального функционирования клетки мозга должны получать все необходимые питательные вещества. В первую очередь: аминокислоты, витамины, жирные кислоты омега-3, глюкозу, другие макро- и микроэлементы. Кроме того, клеткам необходим кислород и нормальное кровообращение.

Самой главной группой витаминов для нормального функционирования мозга является группа витаминов В – они в той или иной степени отвечают за работу памяти, внимания и способность к обучению.

## ВИТАМИН В1 (ТИАМИН)

**Суточная потребность** – 2,5 мг.

**Для чего нужен?**

От наличия витамина В1 в организме зависит способность мозга запоминать информацию, а также познавательные способности.

**Чем грозит дефицит?**

При нехватке витамина В1 появляется мышечная слабость, развиваются болезни сердца, нарушается память.

**Где искать?**

В луке, петрушке, чесноке, мясе птицы, свинине, яйцах, молоке, орехах, в проросших зернах пшеницы, рисе, продуктах грубого помола, картофеле, горохе.



## ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН)

**Суточная потребность** – 3 мг.

### **Для чего нужен?**

Рибофлавин способствует активации ферментов, превращающих углеводы и жиры в энергию, увеличивая доступ энергии к клеткам мозга, витамин В2 улучшает и работу памяти.

### **Чем грозит дефицит?**

Нехватка витамина В 2 затрудняет углеводистый обмен . Низкое содержание рибофлавина может стать причиной следующих заболеваний: депрессии, ухудшения зрения, головокружения, дрожания конечностей, психического напряжения.



### **Где искать?**

В печенке, почках, шампиньонах, мясе птицы, яйцах, облепихе, капусте и шпинате,, а также в томатах, петрушке, молочных продуктах, сухофруктах, орехах, соевых бобах и пророщенных зернах пшеницы.

## ВИТАМИН В3 (НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА, ВИНАМИН РР)

**Суточная потребность** – от 15 до 20 мг.

### **Для чего нужен?**

Витамин В3 для мозга – то же, что кальций для костей. Без этого витамина мозг не может нормально функционировать, поскольку человек утрачивает память, способность к ассоциациям. Никотиновая кислота способствует усвоению белка из растительной пищи.

### **Чем грозит дефицит?**

Недостаток витамина В3 приводит к резкому ухудшению памяти, головокружению и быстрой утомляемости.



### ***Где искать?***

В икре, печени, мясе (особенно богато витаминов В3 мясо индейки), тунце, яичных желтках, арахисе, бобовых, картофеле, молоке, томатах, а также в цветной капусте, зеленых листовых овощах, гречневой группе, дрожжах, отрубях и в продуктах из муки грубого помола.

## **ВИТАМИН В5 (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА)**

***Суточная потребность*** – 10 мг.

### ***Для чего нужен?***

Витамин В5 напрямую влияет на мозговую деятельность, т.к. участвует в синтезе веществ посредством которых происходит передача электрического импульса между нейронами в головном мозге. В5 является щитом для нашего мозга от негативного воздействия алкоголя и никотина.

### ***Чем грозит дефицит?***

Недостаток витамина В5 приводит в ухудшению работы долгосрочной памяти.

### ***Где искать?***

Высокая концентрация витамина содержится в молоке, яйцах, печени, капусте, горохе, фундуке, гречневой крупе, икре рыб.

Витамин В5 при термической обработке разрушается практически на 50%. В тоже время он может синтезироваться в организме человека.



## **ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)**

***Суточная потребность*** – 2 мг

### ***Для чего он нужен?***

Витамин В6 необходим для нормальной работы центральной нервной системы, также как витамин В5 остро необходим для защиты мозга от никотина и алкоголя.

### ***Чем грозит дефицит?***

Недостаток пиридоксина может привести к обратимым негативным последствиям – снижению интеллекта и памяти, психическим расстройствам.

### ***Где искать?***

В чесноке, морской и речной рыбе, яичном желтке, рисе и бобовых культурах, молоке, в грецких орехах, в говядине, печени, почках.

Витамин В 6 не сохраняется при консервации, при варке переходит в воду, разрушается при длительном хранении.



## **ВИТАМИН В9 (ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА)**

Суточная потребность – до 100 мг

### ***Для чего нужен?***

Витамин В9 позволяет сохранить и частично восстановить краткосрочную и долгосрочную память, способствует запоминанию, непосредственно влияет на скорость мышления.

### ***Чем грозит дефицит?***

Недостаточное потребление витамина В9 может стать причиной бессонницы, раздражительности, головных болей, а также ухудшению памяти.

### ***Где искать?***

В салатных овощах, капусте, хлебулочных изделиях из ржи и пшеницы, томатах, орехах, моркови грибах и сыре, молоке, кисломолочных продуктах, тыкке и абрикосах, а также в печенке, почках,

говядине, баранине, дрожжах.



## ВИТАМИН В12 (ЦИАНОКОБАЛАМИН)

**Суточная потребность** – 5 мг.

**Для чего нужен?**

Витамин В12 улучшает когнитивные (познавательные) функции мозга, является природным регулятором суточной активности. Именно он помогает перейти организму в режим бодрствования или, наоборот, в режим сна. А ведь известно, что именно во время сна происходит консолидация памяти и перевод информации из краткосрочной памяти в долгосрочную, регенерация тканей и нормализация психических процессов.

**Чем грозит дефицит?**

Нехватка цианокобаламина приводит к интеллектуальной утомляемости, общей слабости, к серьезным нарушениям памяти.

**Где искать?**

Лучшим источником данного витамина являются морская капуста, сельдь, говядина, молоко и сыр, мясо птицы.



## ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

**Суточная потребность** – 90 мг.

**Для чего нужен?**

Витамин С помогает усваивать витамины группы В и витамин Е, а от них зависит состояние мозга. Также повышает живость ума и активизирует процесс мышления.

**Чем грозит дефицит?**

Недостаток аскорбиновой кислоты может способствовать торможению мозгового развития.

**Где искать?**

Болгарский перец, шиповник, черная смородина, мята перечная, яблоки и абрикосы, киви, цитрусовые, картофель в мундире.

При термической обработке витамин С разрушается.



## ВИТАМИН D (КАЛЬЦИФЕРОЛЫ)

**Суточная потребность** – от 10 до 15 мкг.

**Для чего нужен?**

Витамин D способен предотвращать образование раковых опухолей в тканях головного мозга, а также способствует профилактике атеросклероза, позволяет сохранить эластичность сосудов и капилляров головного мозга.

**Чем грозит дефицит?**

Нехватка витамина нарушает способность мозга к планированию, обработке и формированию недавних воспоминаний.



**Где искать?**

В рыбьем жире, петрушке, икре, сливочном масле и молочных продуктах, яичном желтке.

Витамин D не только поступает в организм с пищей, но и синтезируется в коже, поэтому необходимо чаще принимать солнечные ванны и бывать на свежем воздухе.

## ВИТАМИН E (ТОКОФЕРОДА АЦЕТАТ)

**Суточная потребность** – 15 мг.

**Для чего он нужен?**

Витамин E противодействует дегенеративным изменениям в мозге, является сдерживающим фактором болезни Альцгеймера. Защищает мембраны клеток мозга и других органов от повреждений, а также дополняет и нормализует действие витамина C, который в высоких дозах может вызывать повреждение клетки.

**Чем грозит дефицит?**

При недостатке витамина E клетки становятся восприимчивы к действию токсических веществ, быстрее повреждаются, ослабляется иммунитет.

**Где искать?**

Продукты с высоким содержанием витамина E – это растительные масла, семечки, орехи, бобовые, печень, молоко, овсянка, яйца.





## МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

**ФОСФОР** способствует процессу образования клеток мозга. Продукты содержащие фосфор: бобы, цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, грецкие орехи.

**СЕРА.** Этот элемент важен для нормальной способности клеток мозга насыщаться кислородом. Сера содержится в капусте, моркови, огурцах, чесноке, инжире, луке, картофеле.

**ЦИНК** способен улучшить умственные способности, память, обучаемость. Много его в креветках, крабах, говядине, постной свинине, баранине, в тыквенных семечках, ростках пшеницы, отрубях.

**КАЛЬЦИЙ** улучшает память и необходим для концентрации внимания, а также защищает мозг от инфекций. Им богаты яблоки, абрикосы, свекла, капуста, морковь, вишня, огурцы, виноград, зеленые овощи, миндаль, апельсины, персики, ананас, клубника, цельное зерно.

**ЖЕЛЕЗО.** Этот элемент необходим для сохранения способности к запоминанию и концентрации внимания. Много его в бобовых, зерновых продуктах, яйцах, твороге, говяжьей печени, зеленых овощах, яблоках.

**МАГНИЙ.** Этот элемент необходим для нормального функционирования нервной системы и профилактики бессонницы, беспокойства, головной боли, тревожности. Магний содержится в миндале, салате-латуке, мяте, цикории, оливках, картофеле, тыкве, сливе и т.д.

**КАЛИЙ.** Калий является важным минеральным веществом, которое помогает нормализовать сердцебиение, посылает кислород в мозг и регулирует водный баланс организма. Калий содержится в печеном картофеле, кураге, изюме, свежих красных томатах.

**СЕЛЕН** позволяет поддерживать хорошее настроение. Найти его можно в рыбе, моллюсках, морских водорослях, рисе и крупах.



## МЕНЮ ДЛЯ ПАМЯТИ

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ** содержат лецитин, который улучшает работу мозга и активизирует память. Пять грецких орехов – это суточная норма витамина С, столь необходимого для ускорения мыслительных процессов.

Орехи очень калорийны (в 1,5 раза превосходят по калорийности свинину), поэтому увлекаться ими не стоит.

**КАКАО.** В бобах какао содержится антиоксидант флаванол. Он улучшает кровообращение мозга и защищает его от окислительных процессов, которые приводят к болезни Альцгеймера. Медики советуют выпивать чашку какао в день пожилым людям: оно помогает улучшить работу мозга и предотвратить развитие склероза.

**ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД.** Какаообобы содержат магний – микроэлемент необходимых для нормальной работы памяти. Речь идет об исключительно горьком черном шоколаде, конфеты, торты, суфле содержат ничтожное количество какао и слишком много масла и сахара.

**ШПИНАТ** «заряжает» память и предупреждает сбои в работе нервной системы, вызванные старением. Также шпинат содержит лютеин, который защищает клетки мозга от разрушения.

**РЫБА:** лосось, сардины, сельдь, форель, кета. Рыба богата йодом, который улучшает ясность ума. Также в ней содержатся жирные кислоты Омега-3. Они регулируют уровень холестерина в крови и улучшают работу сосудов. Если ежедневно съедать 100 г. рыбы, то заметно увеличивается скорость реакции. А если рыбу включать в рацион хотя бы раз в неделю можно снизить риск развития болезни Альцгеймера.

**ЧЕРНИКА** – самый богатый источник сильных антиоксидантов антоцианинов. Они защищают от возрастных заболеваний мозга. Рацион, богатый черникой, улучшает память и координацию движения.

**ТОМАТЫ** содержат ликопен – антиоксидант, который помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки мозга и приводящих к слабоумию. Еще томаты богаты мелатонином, который сдерживает старение клеток мозга человека.



**СВЕКЛА.** Этот корнеплод богат бетаином – веществом способствующим улучшению настроения, самочувствия, реакции и способности концентрироваться.

**БАКЛАЖАН.** Кожура баклажана содержит темный пигмент и одновременно антиоксидант, который защищает клетки головного мозга от повреждения.

**КРАСНАЯ ФАСОЛЬ** – отличный источник белков и углеводов, нормализует уровень сахара в крови, что важно для полноценной работы мозга.

**КУРАГА** богата железом и витамином С. Железо стимулирует работу левого полушария мозга, ответственного за аналитическое мышление, а витамин С помогает железу лучше усваиваться.

**ЯБЛОКИ.** Вещества, содержащиеся в яблочном соке, защищают клетки мозга от оксидантного стресса (он ведет к потере памяти и снижению интеллекта). Такое действие сока обусловлено высоким содержанием антиоксидантов в фруктах. Поэтому яблоки и яблочный сок помогают сохранить ясность ума в старости.



Помните, что употребление только одного из перечисленных продуктов не гарантирует полноценной мозговой деятельности. Как для здоровья тела необходим целый комплекс физических упражнений, так и для мозга важно разнообразие в питании и богатство витаминно-минерального состава в рационе.

**ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»  
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»  
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25  
e-mail: [ocmp@belzdrav.ru](mailto:ocmp@belzdrav.ru), [ocmp1@rambler.ru](mailto:ocmp1@rambler.ru).**