



ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ МОЗГА

поддерживает функции мозга

Полноценное и регулярное питание даёт головному мозгу энергию. Это помогает лучше концентрироваться на учёбе и работе.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ ДЛЯ МОЗГА

Ешь регулярно: 3 раза в день, включая 1-3 перекуса.

Таким образом весь день будешь равномерно получать энергию для мозга.



Не ешь часто мучного и сладкого.

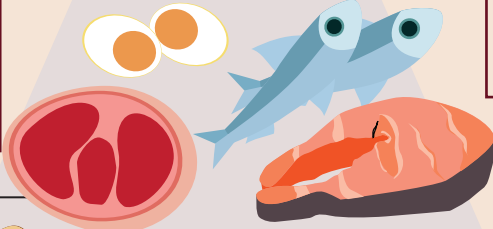
Следует уменьшить употребление соли. Избыток соли повышает кровяное давление и вредит сердцу и мозгу.

Тёмный шоколад содержит в большом количестве антиоксиданты и он полезен для работы головного мозга.



Ешь рыбу в большом количестве, 2-3 раза в неделю. Используй в приготовлении пищи нежирное мясо.

Мозг нуждается в высококачественных протеинах. Их можешь получить из мяса, рыбы, яиц, чечевицы и бобов.



В приготовлении пищи используй разумное количество растительного масла. Не используй сливочное масло. Следует использовать маложирные молочные продукты.

Мозг нуждается в высококачественных жирах. Их можешь получить из растительных масел, например из оливкового и рапсового масла, также из орехов, семян и авокадо.



Клетчатку выравняет колебания сахара в крови и равномерно подаёт мозгу энергию.

Клетчатку можешь получить из цельнозернового хлеба, фруктов, бобов, орехов и семян.



Ешь большое количество овощей разного цвета, как минимум 5 горстей в день.

Ягоды, орехи и овощи содержат полезные для мозга антиоксиданты и защищают мозг от заболеваний, как например от болезни Альцгеймера.



Пей достаточно воды в день (8 стаканов). Вода заботится об обмене веществ в головном мозге.



Головному мозгу требуется вода, особенно тогда, когда учишься и работаешь или потеешь. Если будешь пить слишком мало, могут возникнуть головные боли и концентрация и память могут ослабнуть.



Витамин D образуется в коже под воздействием солнечного света. Получение витамина D в достаточном количестве важно в особенности зимой. Витамин D важен для костей, иммунитета и эмоционального состояния. Он важен также и для головного мозга: он поддерживает память и способность изучать и размышлять.

Витамин D можно получить из рыбы и из молочных продуктов, в которые добавлен витамин D (молоко, маргарин). Людям с очень тёмной пигментацией кожи сложнее вырабатывать витамин D.

Для мозга важны такие питательные вещества как витамины С, Е, В и холин. Они защищают мозг от старения и содействуют его функционированию.

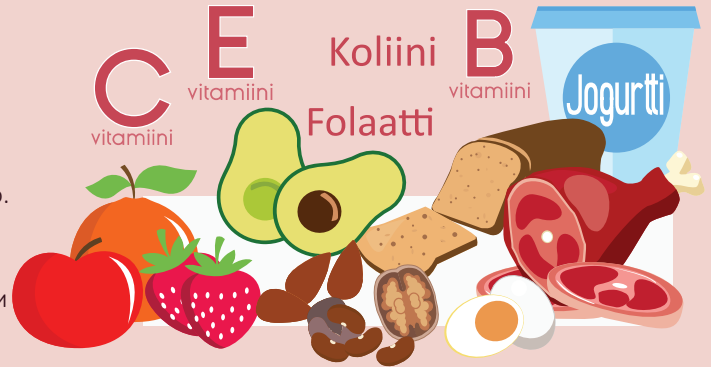
Источники витамина С: ягоды, фрукты.

Источники витамина Е: растительные масла, орехи, семена и авокадо.

Источники витамина В, в частности витамина В12: рыба, мясо, яйца, молочные продукты.

Источники фолиевой кислоты: овощи, цельнозерновые крупы, бобы и чечевица.

Источники холина: яйца, говяжья печень, орехи.



TERVEYSRUOKAA

**TYRNI
OMENA
MUSTIKKA
MANSIKKA**



**PAPRIKA
PINAATTI
PARSAKAALI
KUKKAKAALI**



**BASILIKA
KURKKUMA
VALKOSIPULI**



**KOOKOS
KURKUMA
VIHREÄ TEE
GRANAATTIOMENA**



Lähteet: VRN: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,
Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Jyväskylä, S. Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com