

## **Родителям!!!** **«Пища для ума»**

Каждый согласится, что повседневная учебная деятельность школьника требует изрядной умственной активности. Но есть в школьной жизни особая пора, которая и активности требует особой, повышенной, – это всевозможные экзамены, тесты и контрольные работы. В прежние времена с необходимостью сдачи экзаменов сталкивались лишь выпускники. В наши дни разного рода отчетные процедуры, требующие большой умственной отдачи, практикуются едва ли не с начальных классов. Адаптация к таким условиям требует мобилизации всех нервных и психических сил. Постепенно накапливается перенапряжение, возникает снижение памяти, быстрая утомляемость. Во время интенсивной умственной деятельности, необходимо поддержать организм и есть продукты улучшающие работу мозга.

Ученые установили, что регулярное употребление (хотя бы раз в неделю) в пищу, рыбы жирных сортов, грецких орехов улучшает работоспособность мозга.

Для работы мозга вовсе не нужен сахар, мозгу для полноценной умственной деятельности нужна ГЛЮКОЗА. Легкоусвояемая глюкоза содержится в МЕДЕ, ФРУКТАХ и СУХОФРУКТАХ.

Ядрышки ГРЕЦКОГО ОРЕХА по форме напоминают полушария головного мозга. Пусть дети съедают несколько орехов ежедневно (примерно 5 ядер). Активные вещества, содержащиеся в грецких орехах, питают клетки головного мозга и стимулируют умственную деятельность.

МИНДАЛЬ особенно богат фосфором, способствует активизации работы мозга, кроме того он укрепляет зрение. Горький миндаль обладает успокаивающим действием.

ФИСТАШКИ улучшают остроту восприятия, улучшают память.

ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД содержит углеводы необходимые для работы мозга, для быстрого насыщения достаточно небольшого кусочка.

Чтобы лучше отдохнуть и расслабиться перед сном, можно выпить отвар мелиссы, пустырника или валерианы. Недостаток сна (менее 7 часов) неблагоприятно влияет на умственную деятельность.

На первом месте в рейтинге продуктов повышающих IQ стоит КЛЮКВА. В клюкве больше всего антиоксидантов, влияющих на остроту и улучшение памяти, оказывающих мощный оздоровительный эффект на весь организм. При активной умственной деятельности чаще пейте морс, употребляйте свежую клюкву и джем из нее.

ЧЕРНИКА - те же свойства, что и у клюквы. Кроме того она снимает усталость глаз, усиливает остроту зрения.

ЛИМОН прекрасный помощник в поддержке психического состояния человека. Сок лимона через час после поступления в организм способствует выработке веществ, необходимых для работы мозга, а именно для

управления мышечными нервами, улучшении памяти и концентрации внимания, поднимает настроение.

САХАРНАЯ СВЕКЛА и БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА содержат вещества, разрушающие ферменты, которые приводят к снижению памяти. Квашеная капуста не менее полезна, особенно с печеным картофелем.

ШПИНАТ содержит фолиевую кислоту и множество минеральных веществ, стимулирующих мозговую деятельность.

ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБ содержат много ненасыщенных омега-3 кислот, витамины А, D, Е, железо, фосфор, магний, селен необходимые для работы мозга. Жирные кислоты способствуют лучшему снабжению клеток мозга кислородом и улучшают передачу сигналов между нейронами. При активной умственной деятельности злоупотреблять кофе не следует. Обладая мочегонным действием, он обезвоживает организм, приводит к повышенной раздражительности. Лучше выпить чашку зеленого чая. И не забывать пить чистую воду, наш мозг, как и весь организм, состоит на 70% из воды. Когда клеточкам не хватает воды, их слаженная работа нарушается.<http://sosh40.mogilev.by>

Источник: <http://sosh40.mogilev.by>