

Советует эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Антипова.

По сути, когнитивные способности делают нас людьми. Интеллектуальные способности, память, речь, сообразительность, способность к обучению, внимательность, быстрая реакция и умение принять решение в сложной ситуации помогают нам выживать, адаптироваться и развиваться в современных условиях.

Но мир не стоит на месте, приходится приспосабливаться к режиму многозадачности и дефициту времени. Для этого нашему организму требуется все больше ресурсов. Поэтому, вопрос об улучшении когнитивных функций продолжает оставаться актуальным.

Основная опора и надежда для нашего организма в этой непростой ситуации – правильное сбалансированное питание. Витамины, микроэлементы и минеральные вещества являются необходимым топливом для бесперебойной и продуктивной работы нашего мозга. Детям тоже приходится непросто. В период активного роста, когда родители стремятся как можно больше вложить в развитие ребенка, потребности в «топливе» возрастают. Как же выдержать режим гиперактивности, успевать за потоком информации и не терять в нем способности ясно мыслить? Давайте разберемся, где скрыт источник быстрой подзарядки для организма.

Витамины С, А, Р, Е, К, группы В, а также микроэлементы кальций, калий, фосфор, магний, хром, йод, фолиевая кислота, полиненасыщенные жирные кислоты омега 3 – это тот необходимый минимум, который ежедневно требуется нашему головному мозгу для качественной работы. К счастью, независимо от сезона, найти все компоненты не так уж и сложно. Овощи, фрукты, ягоды и зелень бьют все рекорды по количеству витаминов и микроэлементов. Без них невозможно представить здоровый сбалансированный и энергетически заряженный рацион питания.

Витамины и антиоксиданты, содержащиеся в баклажанах, картофеле, тыкве, брокколи и других видах капусты, способствуют укреплению стенок сосудов, хорошему кровоснабжению внутренних органов, в том числе головного мозга. Они также участвуют в передаче нервных импульсов, улучшают память, активизируют интеллектуальную деятельность.

Бананы, яблоки, киви, цитрусовые и многие другие фрукты содержат витамины, которые помогают нашей нервной системе справиться с переутомлением, улучшают концентрацию внимания и уменьшают тревожные состояния. Авокадо, кроме помощи нашим нервам, еще повышают работоспособность, снижает сонливость и риск нейродегенеративных заболеваний.

Используя все возможности, которые предлагает нам продуктивное разнообразие, можно сделать правильное питание не только полезным, но и нескучным. Проявите сообразительность и другие когнитивные способности при составлении меню – помогите себе стать умнее, крепче и энергичнее.