

24 - 28 апреля 2023 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Правильное «топливо» для нашего «центра управления»

**МОЗГ** — главный пункт управления.

Головной мозг человека — устройство не только исключительно сложное, но малоизученное. Находится он в черепной коробке и обеспечивает мышление.

К тому же, человеческий мозг умеет: обрабатывать полученные сведения с бы-



стротой во много раз превышающей работу обычного компьютера;

бодрствуя производить электроэнергию, способную «зажечь» небольшую лампочку;

накапливать и хранить информацию, объём которой превышает содержание соевых компьютеров.

Человеческий мозг регулирует все, что совершается в организме, посылая «руководящие» сигналы в ту часть тела, где они будут приняты, поняты и выполнены.

Благодаря его развитию, появляются музыкальные, литературные, художественные шедевры и математические открытия.

Мозг «бдит» круглосуточно и отвечает за сохранность энергии человека.

Он — основной командный пункт управления сложной системы, названной «Человек».

При такой напряженной и ответственной работе мозгу просто необходимо соответствующая подпитка. Пища, которую мы едим ежедневно, существенно влияет на состояние здоровья человека.

### Здоровое питание – залог здоровья нашего мозга!

Состояние здоровья человека, а значит и его хорошее настроение, напрямую связано с организацией питания. Рацион способен оказать важнейшее влияние на внешний вид кожи, волос и ногтей, «обозначить» талию или ее отсутствие, «нарастить» мышцы улучшить общее состояние организма.

### Однако это еще не все. Правильно организованное питание благотворно влияет на работу мозга.

1. **Орехи** (грецкие, миндаль, кешью), благодаря которым человеческий мозг работает лучше. В них содержатся полезные для мозга мелатонин, магний и полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Эти вещества помогают увеличить скорость восприятия информации, улучшить память и другие когнитивные функции. Орехи, также содержат стимулирующий мозг витамин Е.

2. **Жирные сорта рыбы.** Рыба — клад из полезных белков и жиров. В рыбе содержится много полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 благодаря которым он функционирует намного лучше и эффективнее.

3. **Морковь.** Полезна не только для остроты зрения, но и для сохранения от разрушений мозговых клеток с помощью лютеолина.

4. **Томаты** содержат ликопин, основная функция которого в человеческом организме- обновление клеток.

5. **Яйца** — отличный источник лецитина, который необходим для лучшего функционирования мозга, поддержания и нормализации работы центральной нервной системы.

6. **Морская капуста.** Содержит йод в огромных количествах. Капуста помогает избежать расстройств памяти и депрессии.

7. **Брокколи.** Капуста — ценный источник бора, витамина К и магния. Все они улучшают работу мозга и способствуют повышению его активности.

8. **Горький шоколад.** Черный шоколад содержит так называемые два «А»: антиоксиданты и антидепрессанты.

9. **Яблоки.** Благодаря наличию антиоксидантов, употребление яблок улучшает работу мозга.

10. **Цитрусовые.** Цитрусовые фрукты богаты питательными веществами, употребление цитрусовых может помочь повысить умственную работоспособность и улучшить общую функцию мозга.

11. **Сухофрукты.** Являются источниками витамина Е, который улучшает память.

12. **Цельнозерновые продукты.** Содержат фолиевую кислоту, витамины В12, В6, которые помогают улучшить память.

Держать мозг в тонусе, а также развивать и расширять его возможности можно не только при помощи интеллектуальной работы, но и соблюдая правильный режим питания и употребления полезных продуктов.