 В обычной жизни мы воспринимаем пищу лишь в качестве источника сил и способа получить удовольствие. Но вещества, содержащиеся в продуктах, каждый день оказывают влияние на все функции организма, включая активность нашего мозга. Продукты, которые помогают улучшить работу мозга и нормализовать функцию внимания:

**Кофе**

 Несмотря на то, что пить кофе много и часто не очень полезно для организма, большинство людей начинают свой день именно с этого напитка. Что ж,  это очень даже неплохо, ведь в нем содержатся антиоксиданты и кофеин, полезные для мозга. Они улучшают внимание, блокируя выработку аденозина, вызывающего состояние сонливости.

**Горький шоколад**

 Также богат антиоксидантами, которые благоприятно воздействуют на участки мозга, отвечающие за память и обучение. Также они замедляют процессы старения мозговых клеток.

**Жирная рыба**

 Жирная рыба, такая как сардина, форель, лосось, богаты жирными кислотами омега-3. Эти кислоты улучшают способности к восприятию и усвоению информации и память. Эти же кислоты используются организмом при производстве нервных клеток. Они замедляют умственный спад, связанный с возрастными изменениями и предотвращают развитие болезни Альцгеймера.

**Черника**

 Черника полезна как для организма в целом, так и для мозга в частности. В ней отмечается высокое содержание антоцианов - растительных веществ, обладающих антиоксидантным и противовоспалительным эффектом. Они препятствуют развитию нейродегенеративных заболеваний и замедляют процессы старения мозга.

**Апельсины**

 Апельсины - это богатейший источник витамина С, и в одном таком фрукте содержится его суточная норма. Естественно, апельсины очень полезны для мозга, ведь витамин С, как показали исследования, не дает развиваться процессам старения и предотвращает появление связанных с ними заболеваний.

**Семена тыквы**

 Семечки тыквы содержат очень сильные антиоксиданты, которые не дают свободным радикалам поражать организм и мозг. Также эти семена служат источником меди, цинка, железа и магния - все это требуется для активной мозговой деятельности. Медь участвует в контроле нервных импульсов и предотвращает развитие болезни Альцгеймера. Цинк предотвращает развитие множества неврологических заболеваний, а также болезни Паркинсона и депрессивных состояний. Железо поддерживает ясность сознания и позволяет мозгу нормально выполнять свои функции.

**Орехи**

 Прием в пищу орехов - это отличная профилактика сердечных заболеваний и активатор эффективной работы мозга. Они способствуют многократному улучшению познавательных способностей.

**Брокколи**

 Брокколи прекрасно сказывается на памяти, оказывает антиоксидантный и противовоспалительный эффект, усиливает способность организма бороться с повреждениями мозга.

 ***Как известно, мы - это то, что мы едим. Питайтесь правильными продуктами, чтобы ваш организм оставался здоровым как можно дольше!***