

Конышев, Виктор. Пища для ума / В. Конышев. - Текст: непосредственный // Физкультура и спорт. – 2020. №12 (декабрь). – С. 18-20.



Называют множество продуктов, потребление которых укрепит нашу память и заставит мозг работать интенсивнее. Среди них морковь, капуста, сухофрукты, лимон и другие цитрусовые, клюква, черника, помидоры, яблоки, свекла, брокколи, шпинат, рыба, оливковое масло, орехи, мед, шоколад,

бобовые, мясо и, конечно, множество пищевых концентратов на основе этих продуктов. Неужели, отведав их мы на утро проснемся поумневшими?

Для работы мозга нужна пища, дающая мозгу все необходимые для его работы вещества, причем в оптимальных соотношениях. С возрастом недостаток витаминов и микроэлементов приводит к снижению умственной работоспособности, ухудшается память, снижается быстрота реакции. Противостоять этому помогает правильное здоровое питание. А вот избыточное питание вредит умственной деятельности. Не зря древнеримский философ Сенека писал, что избыток пищи мешает тонкости ума.

Что приводит к снижению у школьников памяти, как и чем стимулировать умственную активность, какие аминокислоты служат основой для образования в мозге веществ, переносящих сигналы между клетками и еще о многих интересных факторах питания можно прочитать в №12 журнала «Физкультура и спорт» за 2020год.

