

# Пицца для ума

текст:  
Ирина  
Светлова,  
врач высшей  
категории

**П**равильная еда помогает детям вырасти не только физически крепкими, но и умными. Хотя наш мозг весит всего около 2% от веса тела, он отличается отменным «аппетитом». На его долю приходится более 20% кислорода, 15% крови, используемых организмом, от 20% до 30% общего количества калорий. Мозг также «забирает» практически весь запас глюкозы из крови.

Ученые установили, что именно этот орган первым ощущает на себе любые огрехи в питании. Даже незначительный дефицит нужных веществ может привести к повышенной утомляемости, раздражительности, плохому настроению и низкой успеваемости.

Так что родителям стоит внимательно изучить продукты в домашнем холодильнике, а также по возможности контролировать покупки сына или дочери в школьном буфете. Дети нередко «перекусывают» чипсами, шоколадными батончиками, сухариками и другими продуктами, практически лишенными витаминов и минералов, зато богатыми «пустыми калориями».

Эта еда точно не поможет стать отличником. Дело в том, что она часто содержит трансгенные жиры, которые приводят к появлению лишнего веса и к развитию психических нарушений, таких, как дислексия, синдром дефицита внимания. **sh**

Что нужно есть накануне экзамена, чтобы щелкать задачки, как орешки? А вот что!



Фрукты, ягоды. В них много витаминов и глюкозы. Экспериментально доказано, что клубника, малина, черника улучшают координацию движений, концентрацию, кратковременную память.



Каши, мюсли из цельных злаков, макароны из твердых сортов пшеницы. «Долгоиграющие» углеводы придадут энергию и обеспечат ощущение сытости надолго.



Йогурт, кисло-молочные продукты. Они содержат аминокислоту тирозин, которая повышает готовность к обучению, снимает стресс.



Яйца, печень, соевые бобы. В них есть холин – вещество, укрепляющее память.



Сыр, семечки, грибы, морепродукты. В них много цинка, который контролирует синтез белков, отвечающих за память и обучаемость. Жирная рыба, растительные масла. Они содержат омега-3 жирные полиненасыщенные кислоты, необходимые для клеток мозга. Мясо, бобовые, отруби, орехи (особенно грецкие). Богатые железом, витаминами группы В, белком и аминокислотами, они улучшают эффективность работы мозга.



врач-диетолог  
Ольга  
Анисимова

## Легкий обед улучшает память

Исследования диетологов показывают, что у школьников лучше результаты в учебе, если они полноценно завтракают. Порция горячей каши с фруктами, вареные яйца или омлет, мюсли с йогуртом – то, что нужно с утра.

А вот обед, особенно если после него придется прикладывать много умственных усилий, рекомен-

дуется достаточно легкий. Оказывается, тяжелая дневная трапеза ухудшает способность к обучению и память. Дело в том, что обильная или жирная еда перегружает пищеварительную систему и приводит к оттоку крови от мозга. Поэтому один плотный обед лучше заменить несколькими легкими, но полезными перекусами. Белко-

вая пища, которая помогает мозгу лучше «варить», актуальна в середине дня, а на ужин, по мнению ученых, полезнее углеводы. Если же есть углеводы на обед, в организме может подняться уровень серотонина, обладающего успокаивающим действием. А спать на уроке, а тем более, на экзамене, никак не годится!