**10 продуктів, які вплинуть на інтелектуальні здібності**

Якщо діти погано вчаться у школі, то проблема може полягати не в їх інтелектуальних здібностях, а в недостатньому або неправильному харчуванні.

Мозок людини, що росте, - це досить голодний орган, який поглинає величезну кількість поживних речовин. Ось десять видів продуктів, що сприятливо впливають на роботу головного мозку, які варто включити в дієту:

* Лосось. Жирна морська риба містить корисну для мозкової функції жирну кислоту омега-3, вживання якої покращує когнітивну функцію мозку. Дитині можна давати з собою бутерброд із смаженим або тушкованим лососем і овочами (нарізаним огірком, помідором або листям салату).
* Яйця. Жовтки містять холин, елемент, що поліпшує пам’ять. Школяру можна на обід дати смажене яйце або омлет між двома шматочками хліба з цілісного зерна.
* Арахісове масло. Арахіс – джерело вітаміну Е, антиоксиданту, що захищає нервові мембрани в мозку. Несолоний арахіс можна додавати в будь-які салати,а арахісове масло дуже смачне із свіжим хлібом.
* Цілісне зерно. Людський мозок для нормального функціонування вимагає певну кількість глюкози. Цілісне зерно містить і глюкозу, і клітковину, а також вітаміни групи В, що живлять нервову систему. Купуйте для себе і своїх дітей вироби з невибіленої цілісної муки або печіть хліб самі.
* Вівсянка. Овес - це кращий сніданок для дитини, тому що містить вітамін Е, В, потассіум і цинк. Ці елементи і вітаміни допоможуть вашим дітям повністю реалізувати свій інтелектуальний потенціал. Якщо ви робите овочеві і фруктові соки вранці, покладіть небагато сирої вівсянки в сік.
* Ягоди. Полуниця, чорниця, вишні, малина, ожина і ін. містять антиоксиданти, що запобігають раковим захворюванням. Дослідження показали, що зокрема полуниця і чорниця покращують пам’ять, а насіння в малині, полуниці, ожині і суниці багаті омегою-3. Свіжі ягоди можна додавати в салат, овочеві страви, мюслі або їсти просто так.
* Боби. Дуже корисна квасоля, горох, нут (баранячий горох) і чечевиця завдяки вмісту протеїну і так званих складних вуглеводів (які трохи підвищують рівень цукру в крові) та клітковини, плюс вітамінів і мінералів.
* Різноколірні овочі. Овочі яскравих насичених кольорів містять велику кількість антиоксидантів, які поновлюють пошкоджені клітини. Давайте дітям нарізані свіжі овочі або робіть соуси до макаронів з великою кількістю овочевих інгредієнтів.
* Молоко і йогурт. Молочні продукти багаті протеїном і вітамінами групи В - важливий компонент росту мозкової тканини, утворення нейротрансмітерів і ензимів. Купуйте дітям несолодкий йогурт, нежирну сметану, молоко, ряжанку і кефір для повноцінного сніданку перед школою.
* Нежирна яловичина Нежирне м'ясо - джерело заліза і цинку, що сприяють поліпшенню когнітивної функції мозку. Вживання нежирного м"яса разом з їжею, багатою вітаміном С (помідори, болгарський перець, апельсини, полуниця) покращують засвоєння заліза в організмі.

Джерело: http://zhivem-zdorovo.com