

## **Диета для мозга: как правильное питание повышает умственные и речевые способности ребенка.**

Мозг – ключевой орган нашей жизни, центр мышления, речи, памяти, эмоций, способности к решению проблем и творчеству. Но мозг очень восприимчив к внешним факторам, том числе к питанию. Он нуждается в определенных видах питания для обеспечения правильной работы и улучшения функций познания и речи.

Рекомендуется включить в питание следующие продукты:

- рыба: лосось, тунец, сардины, грецкие орехи источник омега-3 жирных кислот для улучшения памяти, передачи нервных импульсов, улучшают настроение, способствуют устойчивости к стрессу
- яйца: богаты холином, улучшает память и концентрацию внимания
- фрукты, ягоды и овощи богаты антиоксидантами для улучшения умственной деятельности
- орехи: богаты витамином Е и жирными кислотами, для улучшения работы мозга и памяти
- железо-богатые продукты: красное мясо, фасоль, яблоки помогают обмену кислорода в клетках
- аминокислоты: мясо, птица, рыба, яйца, бобы, орехи, травы и зеленые овощи - основные строительные элементы белков, для роста и восстановления клеток. а так же участвуют в синтезе веществ для настроения, внимания, памяти.

Чтобы улучшить работу мозга и речь необходимо не только включать полезные продукты, но и исключать вредные:

- фастфуд – много жиров и углеводов, но мало полезных веществ;
- сладости и углеводная пища (макароны, хлеб, булки) – нарушают вкусовые привычки, способствуют скачкам сахара в крови, как следствие нарушения поведения (чрезмерная непродуктивная активность, эйфория перед сном и нарушения сна);
- газированные напитки – химические добавки могут отравлять клетки головного мозга
- маргарин – искусственные жиры повышают уровень холестерина и снижают память
- полуфабрикаты – из-за содержания консервантов и химических добавок ухудшают работу головного мозга.

Кроме того, вода имеет ключевое значение в процессах обмена в головном мозге, она выводит шлаки и токсины, улучшает процессы обмена, сохраняет

нужный уровень глюкозы в крови, служит источником энергии и умственной работы. Важно следить за питьевым режимом у ребенка.

На основе статьи - <https://toikb72.ru/blog/dieta-dlja-mozga>