

Какие витамины помогают улучшить работу мозга?

Мы ждем от нашего мозга отличной работы. Он должен хорошо запоминать, концентрироваться и делать нас внимательными. Но вот только не способствуем тому, чтобы он все это выполнял без сбоев. А ведь, чтобы мозг работал как часы, нужно обеспечить ему необходимое количество витаминов и необходимых микроэлементов. Какие витамины помогают улучшить работу мозга? Сегодня мы расскажем.

Особенно для нас важно, когда нужно провести большую работу, сдать экзамен, подготовить доклад и тому подобное. И если мы поставляем организму нужное количество питательных веществ, то мозг наш работает как часовой механизм.

Многие люди, чтобы усилить работу мозга, бегут в аптеку и покупают специальные витаминные комплексы. Но лучше всего обеспечить его витаминами из натуральных продуктов, а не синтетическими. И чтобы правильно сформировать свой рацион, нужно знать, в каких витаминах нуждается наш мозг.

- Наш мозг очень нуждается в витаминах группы В. Эти витамины способствуют обогащению мозга кислородом. И без них ему придется очень плохо.

Витамин В1 отвечает за способность мозга запоминать информацию. Если его недостаточно, появляется бессонница, нарушается координация движений и человек постоянно испытывает депрессию. Этот витамин содержится в овсянке, гречке, орешках, яйцах, горошке, рыбе и мясе.

Витамин В2 способствует ускорению умственной реакции. Его нехватка приводит к тому, что человек плохо соображает, у него постоянно болит голова, хочется спать и быстро устает. Это вещество содержится в мясных и кисломолочных продуктах.

Витамин В3 в ответе за память. Если его не хватает, ухудшается память, человек не может сконцентрироваться и постоянно устает. Этим витамином богаты яйца, орешки, гречневая каша, овощи зеленого цвета, бобовые, говяжья печенька.

Витамин В5 в ответе за долгосрочную память. Им богаты орешки, горошек, молочко, яйца, капуста и печенька. Но при термическом воздействии, количество этого витамина в продуктах снижается в два раза.

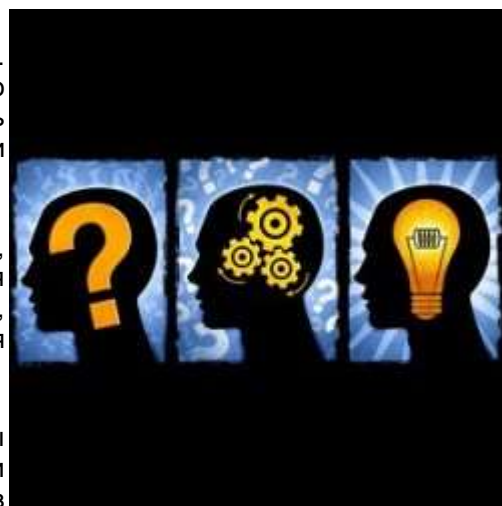
Витамин В6 отвечает за интеллектуальные способности. И если его не хватает, замедляется мышление, начинается бессонница, человек становится тревожным и раздраженным. Этот витамин содержится в яйцах, орешках, бобовых, молоке, бананах, капусте и картошке.

Витамин В9 отвечает за скорость мышления. Его можно найти в грибах, кисломолочных продуктах, бобовых, мясе, тыкве.

Витамин В12 также полезен для работы мозга. Его можно найти в морской капусте, селедке, нежирном мясе и кисломолочных продуктах.

- Не менее важным для работы мозга считается витамин Д. Этот витамин оберегает мозг от развития опухолей. Также это хорошая профилактика появления атеросклеротических бляшек. Этот витамин содержится в рыбе, яйцах, петрушке, кисломолочных продуктах.

- Витамин Е не менее важен для работы мозга. Он защищает мозг от процессов старения и отвечает за процессы памяти. И если его не хватает в организме, человек становится агрессивным, раздражительным. Этим витамином богаты орешки, яйца, овсяная каша, печенька, молоко.



- Никуда не денешься без витамина С. Он в первую очередь в ответе за усвоение в организме витаминов группы В. Более того, этот витамин нормализует психоэмоциональное состояние. Его много в апельсинах, лимонах, киви, квашеной капусте, смородине, шиповнике. Но запасы этого витамина необходимо постоянно пополнять, так как организм его быстро расходует.

Как видите, чтобы улучшить свою память, совсем не обязательно ее тренировать специальными упражнениями. Можно просто кушать вкусные и полезные продукты.