

Рекомендуется ежедневно употреблять 400–500 граммов овощей и фруктов. Предпочтение необходимо отдавать свежим сезонным овощам и фруктам. При этом свежевыжатые соки лучше не употреблять регулярно из-за высокого содержания сахара и низкого уровня клетчатки.

Для правильной работы мозга нужны продукты, содержащие витамины, сложные углеводы и полезные жиры (Омега 3-ПНЖК).

Если рассматривать овощи и фрукты, наиболее предпочтительны для работы мозга будут:

- яблоки - содержат антиоксиданты (кверцетин), защищающие мозг от окислительного стресса, улучшают когнитивные способности (память, запоминание, мышление), защищают от нейродегенеративных заболеваний;

- цитрусовые - источники витамина С (мощнейшего антиоксиданта), витамины, помогающие при переутомлении, уменьшающие чувство тревоги, защищающие от стресса;

- бананы, киви - содержат микроэлементы, помогающие справляться с переутомлением, улучшают концентрацию, уменьшают тревожные состояния;

- авокадо - снижает сонливость, тормозит старение клеток головного мозга;

- морковь, манго, тыква, облепиха (оранжевый цвет) - содержат бета-каротин (антиоксидант), защищающий от окислительных процессов;

- огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей и салат - богаты витаминами А, В и С, содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, укрепляющие нервную систему;

- брокколи, шпинат, листовые - содержащие витамины С и К (участвуют в синтезе липидов, формирующих клеточные мембраны мозга), антиоксиданты, фолаты;

- зелень (петрушка, зеленый лук, сельдерей, кинза) содержат витамины группы В, вит К, лютеин, бета-каротин, улучшающие когнитивные способности мозга, что профилактирует развитие деменции и болезни Альцгеймера.

Множество исследований во всем мире подтверждают пользу употребления овощей и фруктов для работы головного мозга (улучшение нейрогенеза, нейропластичности) - снижается риск развития деменции, депрессии, улучшается способность к запоминанию, вниманию.