



## МОРКОВКА ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

или

какие продукты помогают успешно подготовиться к экзаменам



*В период подготовки и в дни проведения ЕГЭ дети должны очень хорошо питаться. Причём пища, для стимуляции хорошей работы головного мозга, должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.*

*Важно только, чтобы питание подростков в эти дни было регулярным (4-5 раз в день), а блюда - легкими, свежими и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить - ничего, кроме вреда здоровью, тяжести в желудке и сонливости, они не приносят.*

**Какие продукты способны «ЗАРЯДИТЬ» мозг энергией для улучшения памяти?**

Так похожие на самые настоящие мозговые извилины очищенные **грецкие орехи** содержат улучшающий работу мозга и активизирующий память лецитин. Кроме того, в **пяти** орехах содержится полная суточная норма витамина **С**, чего вполне достаточно при напряженной умственной работе. Известно даже, что грецкие орехи могут предотвратить преждевременное старение мозга и отсрочить естественное, так что для улучшения памяти и внимания грецкие орехи подходят самым лучшим образом.



Действие **какао** на мозг обусловлено наличием в какао бобах антиоксиданта флаванола, который способствует нормализации кровообращения мозга и защите его от различных окислительных процессов, приводящих к болезни Альцгеймера. А ведь этот страшный недуг не так уж редко встречается, раз о нем все знают. Он возникает из-за дегенерации нервных клеток и сопровождается потерей памяти и снижением интеллекта практически до нуля. Какао улучшает кровоснабжение мозга и снижает артериальное давление.



Всем известный **шалфей**, который, собственно, к продуктам питания отнести никак не получится, даже при всем желании, хорошо поможет для **улучшения памяти**, если его заваривать и пить как чай. Последние исследования показали, что шалфей может разрушать аминокислоты, нарушающие память.



Любая **рыба** содержит йод, значительно улучшающий ясность мысли и память. Жирные кислоты omega-3, содержащиеся в рыбе, улучшают работу сосудов мозга и снижают уровень холестерина в крови. В это трудно поверить, при ста граммах рыбы ежедневно увеличится гарантированно **скорость реакции, внимание и память**. Полиненасыщенные жирные кислоты рыбы оказывают благоприятное воздействие на мозг, повышают способность воспринимать информацию. Особенно много этих кислот в сельди, треске, тунце, карпе, угре, сардинах



**Морковь.** Каротин и высокое содержание витамина «А» в этом овоще с наших грядок очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150...200 грамм тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по **улучшению памяти** сыграет.



В списке продуктов, улучшающих **память**, одно из первых мест занимает **мёд**. Известно, что в истории человечества мед использовали не только в качестве продукта питания, но и в качестве медицинского средства. Некоторые ученые даже склонны считать его **жидким золотом для мозга**. В действительности именно мед помогает снять нервное напряжение, вместе с тем улучшая работу **памяти**.



Не стоит пренебрегать привычными для нас **овощами и фруктами**. Нужно знать, что разные цвета овощей и фруктов по-разному воздействуют на организм. К примеру, если вы будете регулярно есть зеленые яблоки, можете не волноваться за свою память. Содержащийся в яблоках кверцетин как нельзя лучше ее защитит. Подобное воздействие оказывают на организм черника и свекла. Баклажаны призваны улучшать деятельность мозга благодаря веществу насунин.



**Лук репчатый.** Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Добавляйте его в какие-нибудь вкусные салаты, главное чтобы это количество вы получали с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.



### *Ещё один совет!*

Помочь вспомнить забытую информацию на экзамене может вкус и запах. Во время подготовки и во время сдачи они должны совпадать. Например, можно есть шоколад (хотя достаточно просто ощущать его запах) или жевать резинку. А для каждого предмета выбрать резинку определенного вкуса (и запаха). Математика — клубничная, химия — мятная, и т.д. Если вы начнете на экзамене жевать резинку, которую жевали при подготовке, то это поможет вам больше вспомнить. Между прочим, известны случаи, когда преподаватели запрещали жевать резинку на экзаменах. Если это так, то вам придется придумать другие источники вкуса или запаха — конфеты, духи и т.д.

