**ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО УЧИТЬСЯ**

Хорошая память, быстрая работа мозга, гениальные идеи и бесконечное терпение в выполнении домашних заданий – все это обеспечит полный дневник десяток. Но надо иметь в виду, что все эти качества – не только результат хорошей наследственности и врожденных способностей. Мы вполне можем заставить мозг работать лучше и быстрее, нужно только обеспечить его витаминами и полезными минералами.

Например, очень важен для работы мозга витамин С, без омега-3 жирных кислот школьник не сможет полноценно запоминать и обрабатывать информацию, ведь клетки мозга на 70 % состоят из жира. Необходимы мозгам аминокислоты, белки, антиоксиданты…

Вот 12 продуктов, которые обязательно должны входить в рацион школьника, чтобы все предметы давались ему легко, а школьные годы остались в памяти как праздник:

**Рыба**

 В первую очередь - жирная морская. Однако и пресноводная тоже богата витаминами и питательными веществами для мозга. В жирной морской рыбе есть омега-3 жирные кислоты, без которых не могут полноценно работать ни серое вещество мозга, ни нервная система в целом. Без них ухудшается память, интеллект, возникают депрессия и агрессия. Кроме того, рыба содержит йод и фосфор – также важные элементы для работы мозга.

**Яйца**

Один из самых качественных источников белка. Кроме того, в них большое количество правильных жиров и витаминов – целый пир для наших мозгов. А еще в яйцах есть холин, он помогает нам сосредотачиваться, а также улучшает способность нейронов проводить нервные импульсы.

**Чеснок**

Он ускоряет кровообращение – следовательно, мозг лучше снабжается кислородом и быстрее работает. От 2-3 зубчиков чеснока ежедневно улучшается и память. Чтобы избежать запаха, нужно пожевать веточку петрушки.

**Красный виноград**

И другие фиолетовые ягоды – природные антиоксиданты. Они помогают мозгу хранить и перерабатывать информацию. Антиоксиданты улучшают питание клеток мозга и защищают их от разрушения.

**Брокколи**

Один из главных источник витамина К, который улучшает работу мозга. Также в ней содержится бор. Нехватка этого микроэлемента приводит к снижению мозговой активности. Вообще для работы мозга очень полезны все виды капусты, к примеру, брюссельская повышает способность к концентрации внимания.

**Бобовые**

Богаты фолиевой кислотой, витаминами B12 и В6. Все эти вещества улучшают краткосрочную и длительную память. Фолиевая кислота и витамин В12 помогают предотвратить чрезмерное образование гомоцистеина — вещества, которое повышает риск возникновения болезни Альцгеймера. Гомоцистеин также накапливается при сидячем образе жизни и уменьшается при физических нагрузках.

**Томаты**

Здесь содержится ликопен, один из самых мощных антиоксидантов. Он защищает оболочки нервных клеток от повреждения агрессивными свободными радикалами. Важно то, что свойства ликопена не исчезают при тепловой обработке помидоров и усиливаются при добавлении в помидоры масла.

**Лимон**

Простой дольки лимона, добавленной в чай, может быть достаточно, чтобы улучшить память. Все дело в витамине С, который предотвращает забывчивость и помогает держать в голове все, что потребуется.

**Грецкие орехи**

Еще один источник Омега-3 жирных кислот и белка. Орехи повышают уровень серотонина, вещества, которое помогает бороться с депрессией. А еще в орехах содержится лецитин, который улучшает работу мозга и активизирует память. 5 молодых грецких орехов – это суточная норма, необходимая, чтобы быстро думать.

**Розмарин**

В этой траве много антиоксидантов и карнозиновой кислоты. Они расширяют сосуды, улучшают кровообращение и как следствие улучшают производительность памяти. Последние исследования ученых показали, что на эффективность запоминания влияет даже просто запах розмарина.

**Мёд**

Именно глюкоза положительно влияет на работу мозга и цепкость памяти. А она содержится прежде всего в меде и сухофруктах. Поэтому можно добавить по небольшой ложечке меда и горсти сухофруктов в утреннюю кашу – отличный завтрак перед экзаменом.

**Вода**

90 процентов мозга состоит из воды, поэтому обезвоживание для него губительно. Чтобы этого избежать и улучшить работу мозга, надо выпивать не менее 8 стаканов воды в день. Надо учитывать, что сладкая газировка, кофе и энергетики выводят из организма воду, если вы их пьете, то воды вам нужно больше.