

Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

МОРКОВЬ - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



АНАНАС - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



□ **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.



Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

□ **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки) .



□ **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.

ОРЕХИ особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки

КАПУСТА – снимает нервозность

ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.

ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья»- эндорфина.



КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



БАНАНЫ содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».