

Витамины на столе

Для нормальной работы головного мозга необходимы **аминокислоты**, поэтому в рационе школьников, пусть в небольшом количестве, но каждый день, обязательно должны присутствовать источники полноценного белка – молочные продукты (молоко, творог, кефир, сыр), мясо, рыба, яйца.

Фолиевую кислоту считают «пищей для мозга». Основные источники этого вещества: говядина, ячмень, бурый рис, сыр, курица, финики, зелень, бобовые (чечевица, фасоль), печень, молоко, грибы, лосось.

Витамин В1 (тиамин) оказывает положительное влияние на рост, энергию, способность к обучению, оптимизирует познавательную активность и мыслительную деятельность. Он содержится в рыбе, мясе птицы, яйцах, бобовых, печени, арахисе, овсянке, буром рисе, капусте брокколи, черносливе, изюме, зелени.

Витамин В3 (ниацин) улучшает память. Основными его источниками являются говяжья печень, морковь, зелень, яйца, рыба, молоко, финики.

Витамин В4 (Холин) участвует в передаче нервного импульса из мозга. При дефиците этого элемента нарушаются функции мозга и памяти. Поэтому нужно регулярно включать в рацион яичные желтки, бобовые, мясо, молоко.

Витамин В6 (пиридоксин) является участником большинства процессов, происходящих в организме и необходим для нормального функционирования нервной системы и мозга. Дефицит витамина В6 может проявляться головными болями, трудностями в обучении, плохой памятью, повышенной раздражительностью. Наибольшее количество этого вещества содержится в курином мясе, пивных дрожжах, рыбе, мясе, бобовых, шпинате, семечках подсолнечника, грецких орехах, бананах, кочанной капусте.

Витамин В12 благоприятно влияет на память и обучение. Его источники: пивные дрожжи, яйца, печень, молоко, молочные продукты и продукты моря.

Йод, который также содержится в морепродуктах, важен для нормального умственного развития и мыслительной деятельности.

Марганец нужен для хорошей памяти. Его много в авокадо, орехах и семечках, чернике, бруснике, бобовых и зелени.

Цинк, как и марганец, нужен для памяти. Он содержится в яичном желтке, рыбе, бобовых, печени, мясе, семенах тыквы, подсолнечника, продуктах моря и грибах.

Правильно организовав питание во время учебной деятельности, подготовки к экзаменам, занятий спортом и обеспечив его всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами, вы сможете вашему своему организму успешно выдержать испытания.