**«СОГАЗ-Мед» о том, как улучшить мозговую деятельность**

22 июля во всем мире отмечается День мозга. Наш мозг является центром управления всего организма. Для его эффективной работы необходимо не только применять интеллектуальные тренировки, вести активный образ жизни, полноценно отдыхать и дышать свежим воздухом, но и сбалансированно питаться. Чтобы избежать проблем с памятью, усталостью и рассеянностью нужно пересмотреть свой привычный рацион, и включить в него полезные для мозга продукты, богатые витаминами и минералами.

Специалисты компании "СОГАЗ-Мед" составили топ-10 продуктов полезных для работы мозга.

1. Орехи. Витамин Е и жирные кислоты, содержащиеся в орехах, особенно грецких, предотвращают спад когнитивных способностей и ухудшение памяти.
2. Жирные виды рыбы. В таких видах рыб, как форель, скумбрия, тунец содержаться незаменимые жирные кислоты Омега-3, которые не вырабатываются человеческим организмом и получить мы их можем только из определенных продуктов. Они благотворно влияют на работу мозга и общее самочувствие. Подобные жирные кислоты можно получить из льняного масла, тыквенных семечек и соевых бобов.
3. Цельнозерновые продукты. Поддерживать жизненно важные процессы организма нам помогает энергия. Основным источником энергии для мозга является глюкоза, при недостатке которой может снизиться концентрация и работоспособность. Для поддержания уровня глюкозы рекомендуется включать в рацион цельнозерновые продукты с низким гликемическим индексом, такие как отруби, хлеб и макароны из цельного зерна, «коричневые» крупы. Преимущество их состоит в медленной скорости высвобождения глюкозы в крови, что позволяет на протяжении всего дня обеспечивать мозг энергией.
4. Томаты. Ликопин, содержащийся в томатах, - мощный антиоксидант. Он встает на защиту клеток от повреждения свободными радикалами, которые зачастую приводят к ухудшению памяти и развитию болезни Альцгеймера.
5. Брокколи. Ещё один продукт, похожий на мозг, как грецкий орех. И не зря! Брокколи – лучший источник витамина К, который улучшает когнитивные функции и умственные способности.
6. Продукты, содержащие витамин С. Чёрная смородина, киви, шиповник, красный перец, апельсин и лимон – все они богаты витамином С, известным своими полезными свойствами по улучшению мозговой деятельности.
7. Голубика. По словам ученых, добавление в ежедневный рацион голубики улучшает активность головного мозга. Помимо этого, фитохимические вещества, содержащиеся в этой ягоде, обладают антиоксидантным и противовоспалительным действием.
8. Тыквенные семечки. Съедая одну небольшую горстку тыквенных семечек в день, можно восполнить дневную норму цинка, также необходимого для памяти и активности мозга.
9. Шалфей. Полезные свойства шалфея известны ещё с древних времен. Он оказывает противовоспалительное, болеутоляющее действие, помогает улучшить память. Его можно не только добавлять в чай или использовать в качестве приправы, но и употреблять в сыром виде.
10. Яйца. В функционировании мозга играет особую роль холин – вещество, содержащееся в яйцах. Холин улучшает концентрацию внимания, а также способствует работе нейронов по проведению нервных импульсов.

Сбалансированное питание играет большую роль в правильном функционировании нашего организма в целом и мозга в отдельности, помогает избежать риска развития многих заболеваний. Но, к сожалению, зачастую рацион питания не идеален, и в нем может не хватать определенных продуктов. В таком случае можно воспользоваться дополнительными минеральными и мультивитаминными комплексами. Однако, прежде чем приобрести биологическую добавку необходимо посетить вашего лечащего врача и получить необходимую консультацию.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, в том числе связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в компанию «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**