***Состояние памяти зависит о того, чем мы питаем наш головной мозг: он нуждается в правильном питании не меньше, чем остальные органы. Клеткам мозга для их полноценного функционирования нужны витамины, микроэлементы и другие не менее важные вещества. Наиболее эффективными для нормальной работы мозгов и нервной системы в целом, а также улучшения памяти и повышения внимания являются витамины группы В.***

**В1 (Тиамин)**

Обеспечивает снабжение питательными веществами клеток мозга, в частности способствует усвоению глюкозы. В1 также помогает устранять побочные продукты углеводного обмена, скопление которых приводит к усталости и снижению умственной активности.

*Оказывает комплексное действие:*

* успокаивает нервную систему;
* повышает настроение;
* вещество ацетилхолин принимает активное участие в связи между нервными окончаниями и мышцами, а также замедляет процесс старения нервных клеток.

*При недостатке тиамина в организме наблюдаются такие симптомы:*

* нервозность, как следствие истощения защитного слоя клеток мозга;
* сонливость и усталость из-за скопления в организме пировиноградной и молочной кислот;
* депрессия и приступы паники, галлюцинации.

*Суточная доза для взрослого человека составляет от 2 до 3 мг в сутки, найти которые можно в таких продуктах:*

* **свиное сердце и печень;**
* **овсяные хлопья;**
* **арахис и лесные орехи;**
* **пекарские дрожжи.**

****

**В2 (Рибофлавин)**

Данный витамин незаменим при активной физической и умственной работе, поскольку способствует снабжению мозга энергией. Не получая его из продуктов питания, он начинает использовать питательные вещества из мышечной массы, что приводит к истощению нервной системы и организма в целом.

*Авитоминоз проявляется такими симптомами:*

* сонливость;
* боль в глазах и нарушения зрения;
* головокружения;
* замедленная реакция на внешние возбудители;
* болезненные ощущения в уголках глаз и в височной части.

*Суточная норма составляет 1-1,5 мг,* *найти рибофлавин можно в таких продуктах как:*

* **зеленый горох;**
* **гречневая крупа;**
* **листовая зелень;**
* **баранья печень;**
* **молоко, сыр**
* **мясо.**



**В3 (Ниацин)**

Витамин вырабатывает энергию в нервных клетках, что способствует улучшению кратковременной, сенсорной и долгосрочной памяти на 10-40 % вне зависимости от возраста человека. Препятствует развитию болезней Паркинсона и Альцгеймера.

*При нехватке витамина отмечается:*

* нарушения концентрации внимания;
* умственная и физическая усталость;
* слабоумие;
* забывчивость и рассеянность.

*Для восполнения нормы в 20 мг, необходимых для взрослого человека, рекомендуется ежедневно употреблять в пищу:*

* **морковь,**
* **орехи,**
* **гречку,**
* **яичные желтки,**
* **кукурузу**
* **твердый сыр,**
* **говяжья печень,**
* **белые грибы и т.д.**



**В6 (Пиридоксин)**

Данный витамин необходим, как взрослым, так и для детей для нормальной работы нервной системы, активизации работы мозга, повышения внимания и улучшения памяти. Способствует усвоению организмом аминокислот, защищающих мозг от вредного воздействия алкоголя, сигарет и других внешних факторов.

*Недостаток витамина В6 вызывает:*

* бессонницу,
* раздражительность,
* паранойю,
* тревожные состояния и депрессию.

*Потребность взрослого человека – 1,5-2,2 мг в сутки, найти вещество можно в таких продуктах:*

* **растительные продукты: рис, бананы, кукуруза, капуста, листовой салат, картофель и гречневая каша;**
* **животного происхождения: мясо, молоко, субпродукты и устрицы.**



**Витамин В12 (Кобаламин)**

Запускает ферментативные процессы и играет роль щита для ЦНС. Создает миоленовую оболочку, защищающую нервные клетки от истощения и повышающую проводимость нервных импульсов. В12 отвечает за адаптацию человека к новым часовым поясам и к смене активной и пассивной фазы умственной деятельности.

*При снижении нормы этого вещества в организме возможны*:

* головокружения,
* сонливость,
* звон в ушах,
* потеря ориентации,
* старческий маразм (у пожилых людей) и нарушения зрения.

*Рекомендованная доза — 1-3 мг в сутки, источники — белковые продукты животного происхождения:*

* **говядина;**
* **морепродукты;**
* **молоко;**
* **птица и куриные яйца.**



**Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Укрепляет иммунитет и кровеносные сосуды головного мозга, улучшает кровоснабжение, а значит и улучшает умственные способности и задерживает старение тканей.

*Симптомы нехватки витамина:*

* раздражительность;
* вялость;
* депрессия;
* боль в суставах;
* кровоточивость десен.

*Суточная потребность составляет 50-100 мг. Больше всего аскорбиновой кислоты содержаться в:*

* **свежих цитрусовых фруктов;**
* **овощах: капуста, красные ягоды, шиповник и болгарский перец.**



***Препараты: шипучие таблетки витамина С, жевательные таблетки NUTRILITE, мультивита, Витамин С Никомед.***

**Витамин Е (Токоферол ацетат)**

Витамин Е является уникальным веществом, обладающим способностью омолаживать организм, замедляя процессы старения, улучшает свойство крови и состояния сосудов, а также профилактика атеросклероза в совокупности обеспечивают предотвращение сердечно-сосудистой недостаточности.

*Симптомы нехватки витамина Е:*

* головная боль,
* общая слабость,
* перепады настроения и плохая память.

*Максимальное количество витамина Е содержится в следующих продуктах питания:*

* **Соевое, хлопковое, кукурузное, подсолнечное и оливковое масла;**
* **Пророщенные зерна кукурузы и пшеницы;**
* **Соя;**
* **Кукуруза в зернах;**
* **Фасоль, горох;**
* **Крупа перловая, овсяная и кукурузная, гречка;**
* **Морепродукты ( креветки, кальмары, судак, скумбрия);**
* **Яйцо.**

  
  
**Чаще всего витамин Е выпускают как отдельный препарат в виде капсул, но бывают комплексные препараты – Аевит (с ретинолом).**

**Омега – 3 (ненасыщенные жирные кислоты)**

Омега-3 выполняет биорегуляторную, структурную, энергетическую и запасающую функцию, подавляет воспалительные процессы, улучшают состояние суставов, борется с эмоциональными расстройствами, синдромом хронической усталости.

*Омега – 3:*

* повышает когнитивные функции мозга (память, внимание, обучаемость)
* регулируют метаболизм гормона радости (серотонина), уменьшают психо-эмоциональное напряжение, предупреждают риск развития депрессии.
* подавляют синтез кортизола (гормона стресса)
* повышают иммунный статус организма.

При недостатке этих кислот нарушается связь между нейронами мозга: ухудшается кровоснабжение головного мозга и соответственно затрудняется запоминание информации.

*Омега 3 в основном находится в продукте:*

* **рыба;**
* **в жире рыбы;**
* **семена льна;**
* **грецкий орех;**
* **соевые бобы;**
* **зародыши овса и пшеницы.**

