

Хотите улучшить свою память? Употребляйте эти 8 продуктов

Мы живём в мире, полном суеты и дел. Для успешной деятельности просто жизненно необходима такая вещь, как хорошая память. Но порой от усталости, плохого питания или индивидуальных особенностей она превращается в девицу. Оказывается, есть 8 продуктов, богатых [витаминами группы В](#), [железом](#) и [цинком](#), которые могут решить эту проблему...

1. [Яйца](#)

В каждом [яйце](#) находится около 20% дневной нормы [холина](#), он участвует в образовании клеток и положительно влияет на скорость взаимодействия нейронов в мозге, тем самым повышая показатели функций памяти.

Кроме того, в яйцах содержится достаточное количество [витаминов группы В](#) и [витамина Д](#), которые благоприятно воздействуют на сосуды. Поэтому, чем чаще вашей жизни появляется [яйшенка](#), тем лучше становится ваша память.



2. [Оливковое масло](#)

Исследователи доказали, что содержащиеся в нём антиоксиданты замедляют старение мозга, поэтому с помощью масла можно улучшить себе память и способность обучаться. Для максимальной пользы его нужно употреблять необработанным, например, заправлять им салаты. А вот при жарке полезные свойства теряются.



3. Семечки тыквы

Они содержат [магний](#), [цинк](#), триптофан, [селен](#) и витамины [В1](#) и [К](#). Всё это позволяет их любителям запоминать различную информацию на долгий срок и жить в спокойном состоянии, без стресса.

Если тоже так хотите, ешьте 50-100 семечек в день.



4. Сок свёклы

Исследователи выяснили, что [свекольный сок](#) улучшает приток крови и [кислорода](#) к мозгу и позволяет ему работать эффективнее. Для максимальной пользы выпивайте 400 мл сока в день.



5. Куркума

[Куркумин](#), который содержится в её составе, улучшает кровообращение и разрушает сосудистые бляшки. Кроме того, у [куркумы](#) есть пара полезных бонусов: во-первых, она оказывает противовоспалительное действие; во-вторых, она является иммуномодулятором, предотвращающим болезнь Альцгеймера.



6. Брокколи

А вы думали, что [брокколи](#) помогает только похудеть?

Благодаря [витамину К](#) и [холину](#) в составе, эта капуста улучшает качество эпизодической памяти и восприятия вербальной информации. Также брокколи активизирует работу нервной системы и насыщает организм [витамином С](#). А кушать её можно каждый день в любом количестве.



7. Шпинат

Вещества, находящиеся в [шпинате](#), участвуют в синтезе жиров, важных для строительства и работы новых клеток. Витамины [А](#) и [С](#) укрепляют иммунитет и помогают мозгу лучше функционировать. А [зеаксантин](#) и [лютеин](#) играют большую роль для зрения и зрительной памяти.

Лучше всего употреблять шпинат в свежем виде. А норма – всего 100 грамм в день.



ШПИНАТ ВЛИЯЕТ НА ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

8. Чёрная фасоль

Чёрная фасоль содержит важные для памяти микроэлементы, такие как: фолаты, [магний](#), [кальций](#), [калий](#) и [железо](#). Они все вместе препятствуют старению клеток мозга. А чем быстрее клетки мозга обновляются, тем лучше память человека.

Нормы употребления фасоли для здоровых людей не существует, однако не стоит ей злоупотреблять, если вы страдаете такими болезнями, как подагра, гастрит или панкреатит. Также с осторожностью к ней нужно относиться худеющим, ведь у неё достаточно высокая калорийность.



ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ СОДЕРЖИТ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ПАМЯТИ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ