

ГЛАВНОЕ ВИТАМИНЫ

Каким может быть меню абитуриента?

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

Фолиевую кислоту считают «пищей» для мозга.

Основные источники: говядина, сыр, курица, финики, зелень, печень, молоко, грибы, лосось

Холин участвует в передаче импульса в мозг при дефиците этого элемента нарушаются функции мозга и памяти.

Основные источники: мясо, молоко;

Витамин В1 оказывает положительное влияние на рост, энергию, способность к обучению, оптимизирует познавательную и мыслительную деятельность.

Он содержится: в рыбе, мясе птицы, печени, арахисе, яйцах, бобовых, черносливе, изюме, зелени.

Витамин В3 улучшает память.

Основным его источником являются говяжья печень, морковь, яйца, рыба, молоко, финики;

Витамин В6 – 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, рыбе, семечках подсолнечника, грецких орехах, бананах, капусте;

Витамин В12 благоприятно влияет на память и обучение, помогает освоить нужную информацию.

Его источники: яйца, печень, молочные продукты, морепродукты;

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

Марганец нужен для хорошей памяти.

Его много в орехах, семечках, чернике, бруснике, зелени;

Цинк, как и марганец нужен для памяти.

Он содержится в яичном желтке, рыбе, бобовых, печени, мясе, семенах тыквы, морепродуктах, грибах.