**ПЕРЕКУС В ПОМОЩЬ МОЗГУ**

**1. ТВОРОГ**

Сколько? 100 г

Зачем? Организм использует витамин B12, которого много в твороге, чтобы производить холин. Из холина синтезируется важнейший нейромедиатор-передатчик нервного импульса — ацетилхолин, который улучшает интеллектуальные способности и помогает быть внимательным и сконцентрированным.

**2. ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ**

Сколько? 3 ложки.

Зачем? Медленные углеводы плавно и равномерно питают мозг, позволяя ему долгое время сосредотачиваться на конкретной задаче.

**3. БАНАН**

Сколько? Один.

Зачем? Бананы богаты магнием, который повышает способности к обучению и прекрасно влияет как на короткую, так и на длинную память.

**4. МАНГО**

Сколько? 100 г.

Зачем? Фолиевая кислота, которую он содержит, активизирует производство норадреналина, стимулирующего работу нервных клеток.

**5. АПЕЛЬСИН**

Сколько? Один, средний.

Зачем? В нем много витамина C. Этот мощнейший антиоксидант защищает мозг от свободных радикалов, которые ухудшают память и негативно влияют на способность принимать решения.

**6. СЕМЕНА ТЫКВЫ**

Сколько? 1 столовая ложка.

Зачем? Тут тебе и полный набор полезных жирных кислот — омега-3 и омега-6, и витамины А и Е, и цинк. Этот минерал способствует передаче нервных импульсов по всему телу, участвует в работе областей мозга, отвечающих за эмоции, память, инстинкты и сон.

**7. ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

Сколько? Горсть.

Зачем? Грецкие орехи содержат альфа-линоленовую кислоту, необходимую для строительства мозговых и нервных клеток. Самостоятельно наше тело вырабатывать ее не способно.