

## 5 продуктов улучшающих память



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/5-produktov-uluchshayushih-pamyat/>  
Нашим мозгам тоже нужно питание. Кроме свежего воздуха и приятных мыслей витамины и микроэлементы.

### **Розмарин**

Розмарин богат антиоксидантами и карнозиновой кислотой, расширяющей церебральные сосудистые ткани. Исследования показывают, что даже запах розмарина может улучшить производительность памяти.

### **Жирная рыба**

В лососевых, скумбрии, палтусе и сельди содержатся кислоты омега-3, снижающие уровень холестерина и благотворно влияя на сосуды головного мозга. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.

### **Брокколи**

Отличный источник витамина К и магния, которые улучшают работу мозга. Также в капусте содержится бор, нехватка которого приводит к снижению мозговой активности.

**Морковь**

Морковь замедляет процессы старения организма, в том числе и мозга. Содержащееся в моркови вещество лютеолин позволяет бороться с преждевременной гибелью клеток, отвечающих за память.

**Грецкий орех**

Практически во всех этих продуктах содержится активное вещество лютеолин. Он снимает воспаления в мозге, вызванные возрастом и негативными внешними факторами, предотвращает потерю внимания, ухудшение памяти, уменьшает производство вредных веществ в головном мозге и способствует выживанию нейронов после воздействия бактериальных токсинов.