

6 здоровых перекусов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/6-zdorovyh-perekusov/>

1. АПЕЛЬСИН

Сколько? Один средний.

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

2. ЯБЛОКО

Сколько? Одно.

Зачем? Клетчатка и пектины яблок улучшают пищеварение, калий помогает в работе почек, железо регулирует кроветворение, а витамины А, С, Е, Р, группы В плюс марганец, медь плюс растительные антибиотики-фитонциды повышают иммунитет и укрепляют защитные силы организма.

3. МАНГО

Сколько? 100 г.

Зачем? Фолиевая кислота, которую он содержит, активизирует производство

норадреналина, стимулирующего работу нервных клеток.

4. ТВОРОГ

Сколько? 100 г

Зачем? Организм использует витамин В12, которого много в твороге, чтобы производить холин. Из холина синтезируется важнейший нейромедиатор-передатчик нервного импульса ацетилхолин, который улучшает интеллектуальные способности и помогает тебе быть внимательным и сконцентрированным.

5. СЕМЕНА ТЫКВЫ

Сколько? 1 ст. л.

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.

6. 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.