

Витамины для улучшения памяти и работы мозга

Человеческий мозг обладает таким уникальным свойством, как память. Она делает мозг чем-то вроде жесткого диска, на котором постоянно записывается, хранится и воспроизводится любая информация. Однако память может ухудшаться в силу разных внешних и внутренних причин: болезней, стрессов, неграмотного питания. Недостаток определенных веществ и микроэлементов также ослабляет мозговые процессы. Медики давно установили, чтобы не терять память к концу жизни, должны постоянно присутствовать в организме человека определенные витамины для памяти, перечень которых мы обсудим в этой статье.

Витамины В – самые главные для мозга

Главные витамины для мозга – витамины группы В. И это справедливо ведь именно они активизируют память и мышление.

Эти витамины комплексно поддерживают центральную нервную систему. Являясь антиоксидантами, они служат хорошей защитой мозга от перегрузок и раннего старения, принимают участие в обогащении кислородом мозговых клеток.

Отсутствие или недостаток этих витаминов затрудняет синтез аминокислот – нейромедиаторов, передающих нервные импульсы между нейронами, что ухудшает работу памяти.

Эта группа включает важнейшие витамины для улучшения памяти – В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12.

Познавательные функции мозга от тиамина

(B1)

Присутствие тиамин в организме влияет на познавательные функции мозга и его способность запоминать информацию. При его недостатке происходит накопление мочевой кислоты, ослабляющей работу мозга.

Симптомы дефицита B1:

- снижение памяти;
- высокая физическая и психическая утомляемость;
- нарушение координации;
- немотивированная раздражительность;
- плаксивость и постоянное беспокойство;
- немеющие конечности;
- бессонница;
- депрессивное состояние.

При термической обработке витамин B1 подвержен разрушению. Поэтому лучше употреблять свежие фрукты и овощи. «Накопителями» витамина являются крупы (овсяная и гречневая), орехи, горох, свинина, говядина, рыба, яйца.

Рибофлавин (B2) ускоряет умственные реакции

Рибофлавин (витамин B2) особенно требуется при активных физических и умственных нагрузках. Это объясняется участием рибофлавина в снабжении энергией организма.

Симптомы недостаточности B2:

- заторможенность умственных реакций;
- пониженный аппетит;
- потеря массы тела;
- сонливость;
- головные боли;
- слабость.

Рибофлавин поступает в организм, как правило, из мясных и молочных продуктов. Вот почему вегетарианцам следует принимать аптечные витамины для улучшения работы мозга.

От никотиновой кислоты (В3) улучшается память

Никотиновая кислота (В3 или РР) стимулирует мозговую деятельность, вырабатывается энергии в нервных клетках.

Признаки недостаточности В3:

- ухудшение памяти;
- трудно сосредоточиться;
- постоянная усталость.

Никотиновой кислоты особенно много в печени, орехах, дрожжах, молоке, яичном желтке, рыбе, курице, бобовых, гречке, зеленых овощах. В молоке этот витамин сохраняется даже при тепловой обработке.

Активизация долгосрочной памяти витамином В5

Пантотенат кальция (В5) участвует в передаче импульсов между мозговыми нейронами. На этом основана работа всего мозга. Другими словами, этот витамин «отвечает» за жизнеспособность долгосрочной памяти. Кроме того, у него еще одна интересная «обязанность» – выработка антител, защищающих мозг от последствий воздействия никотина и алкоголя.

Признаки недостаточности В5:

- ухудшение долгосрочной памяти;
- нездоровый сон;
- постоянная усталость и депрессия.

Этот витамин чувствителен к термической обработке, при которой разрушается почти вдвое. Его много в печени, яйцах, молоке,

икре рыбы, гречке, горохе, капусте, фундуке.

Пиридоксин (В6) повышает интеллект

От витамина В6, аналогично витамину В5, зависит активная работа мозга. Он также защищает от последствий алкогольного и никотинового отравления.

Симптомы дефицита В6:

- заторможенные реакции и мышление;
- необоснованная тревога;
- плохой сон;
- раздражительность;
- депрессия.

Несмотря на синтез витамина В6 в организме, в дневной рацион должны входить содержащие его продукты: картофель, капуста, зерновые, грецкие орехи, бобовые, рис, бананы, яйца, печень, молоко.

Фолиевая кислота (В9) для скорости мышления

От фолиевой кислоты (В9) зависят торможение и возбуждение центральной нервной системы. Это сказывается на скорости мышления, устойчивости запоминания.

Симптомы дефицита фолиевой кислоты:

- ухудшение памяти;
- анемия;
- утомляемость;
- необоснованные страхи;
- бессонница и апатия.

Фолиевая кислота синтезируется организмом, но быстро разрушается от света и температуры. Улучшению синтеза способствует употребление пищи с бифидобактериями. В случае

курения и злоупотребления алкоголем требуются повышенные дозы витамина. Его много в молоке, сыре, тыкве, грибах, орехах, баранине, говядине, абрикосах, бобовых, крупах. Идеально употреблять плоды в сыром виде (апельсины, бананы, морковь, финики, капусту).

Цианокобаламин (В12) как регулятор суточной активности

Именно витамин В12 регулирует переключение организма в спящий режим либо в режим бодрствования. Нормальная работа такого регулятора способствует во время сна правильному переводу информации в долговременную память из кратковременной, нормализации психических процессов. Смена часовых поясов, период приспособления к новому режиму требуют повышенной дозы цианокобаламина.

Дефицит В12 проявляется во многих симптомах:

- спутанности мышления;
- старческом слабоумии;
- депрессии;
- звоном в ушах;
- раздражительности;
- головокружении;
- хронической усталости;
- галлюцинациях;
- сонливости;
- потери памяти;
- нарушениях зрения.

Витамин В12 не может эффективно «дойти» до нужных участков тела без так называемого «внутреннего фактора Касла» – уникального белка, который вырабатывает желудок. Лучшие источники витамина – мясо птицы, сыр, молоко, устрицы, говядина, морская капуста, сельдь.

Другие не менее важные витамины для мозга

Кроме витаминов группы В, организму человека требуются и другие витамины для улучшения памяти и внимания.

Аскорбиновая кислота (витамин С)

Водорастворимый очень сильный антиоксидант, защищающий организм от психических и физических перегрузок. От достаточности в организме этого витамина зависят усвоение, а также устойчивость витаминов группы В.

Отличным поставщиком витамина С служат цитрусовые, черная смородина, капуста, яблоки, киви, абрикосы, болгарский перец, помидоры, шиповник, земляника, облепиха, перечная мята, картофель в мундире.

Кальциферол (витамин D)

Бережет головной мозг от образования раковых опухолей в его тканях. Он является хорошей профилактикой атеросклероза, сохраняя эластичными сосуды и капилляры. В результате предотвращается преждевременное старение.

Нехватка витамина D ведет к:

- ухудшению зрения;
- бессоннице;
- потере аппетита;
- понижению веса.

Синтез витамина D в организме происходит под действием солнечного света. Он так же содержится в сливочном масле, икре, рыбьем жире, петрушке, яичном желтке, молочных продуктах.

Токоферол ацетат (витамин Е)

Избавляет мозговые ткани от токсинов и свободных радикалов, укрепляя стенки капилляров. Он борется с дегенеративными изменениями в мозге, сдерживая болезнь Альцгеймера. К ее симптомам относятся ухудшение памяти, невосприимчивость к новой информации, агрессивность, раздражительность, перепады настроения.

Высокие физические нагрузки, невращения, переутомление служат сигналом, чтобы принимать витамины, улучшающие память, особенно витамин Е. Его много в таких продуктах, как растительное масло, бобовые, орехи, семечки, яйца, молоко, овсянка, печень.

Биофлавоноиды (витамин Р)

Укрепляют капилляры мозга, снижают их проницаемость и ломкость. Благодаря этому витамин Р предотвращает кровоизлияния в головной мозг. Симптомом его дефицита являются кровотечения из носа и десен. Витамином Р богаты: зеленый чай, яблоки, черная смородина, лимоны, виноград, плоды шиповника, черноплодная рябина.

Как правило, довольно несложно сохранять и даже улучшать память. О сбалансированном питании, физических нагрузках и отказе от вредных привычек знают все. Эти простые и естественные правила гарантируют отличное качество памяти, если снабжать свой организм витаминами, обеспечивающими мозгу комфортную жизнь.