

Полезные продукты

для мозга



Орехи

содержат огромное количество **Омега 3** жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)

Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)
Содержит **омега-3** жирные кислоты, которые помогают работе мозга



Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



Яйца

содержат витамин **B4**, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции



Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг

