

# 19+ лучших продуктов для мозга и памяти

Чтобы преуспевать на учебе и в работе, важно следить и за образом жизни, в том числе это касается правильного питания. Вместе с экспертами разбираемся, какие продукты наиболее полезны для для мозга и памяти



Продукты для мозга и памяти. Фото: shutterstock.com

Мозг — один из важнейших органов в нашем организме. Чтобы он полноценно работал, его нужно постоянно тренировать. Но есть важный нюанс: чтобы эффективно функционировать, мозгу нужно качественное питание. Скучный рацион, дефицит полезных веществ влияют на внимание, концентрацию и память, способствуют снижению интеллектуальных способностей.

В статье рассмотрим 19+ лучших продуктов для мозга и памяти, а также узнаем мнение экспертов в области здорового питания.

## Таблица полезных продуктов для мозга и памяти

[Злаки](#) и [бобовые](#)

[Овес](#), пшеница, [ячмень](#), [чечевица](#),

	горох, <a href="#">фасоль</a> , <a href="#">арахис</a>
<a href="#">Фрукты, ягоды</a>	Клюква, <a href="#">черника</a> , <a href="#">виноград</a> , яблоки, цитрусовые
<a href="#">Овощи</a>	<a href="#">Капуста</a> , <a href="#">свекла</a> , <a href="#">морковь</a> , зеленые листовые
<a href="#">Орехи</a>	Грецкий орех, <a href="#">кедровый орех</a> , <a href="#">кешью</a> , <a href="#">фисташки</a>
<a href="#">Молочные продукты</a>	<a href="#">Кефир</a> , простокваша, живые йогурты
<a href="#">Мясо, птица</a>	Говядина, курица
<a href="#">Яйца</a>	Куриные и перепелиные яйца
<a href="#">Рыба</a> и <a href="#">морепродукты</a>	<a href="#">Семга</a> , <a href="#">тунец</a> , лосось, сельдь, креветки
<a href="#">Приправы: специи и травы</a>	Куркума, душица, женьшень, <a href="#">базилик</a> , шафран, <a href="#">мускатный орех</a>
Напитки	<a href="#">Вода</a> , <a href="#">кофе</a> , <a href="#">зеленый чай</a> , <a href="#">какао</a> , натуральные <a href="#">соки</a> и фреш, красное сухое <a href="#">вино</a> — при отсутствии противопоказаний, в небольших количествах
<a href="#">Сладости</a>	<a href="#">Горький</a> и <a href="#">темный шоколад</a>

## Список полезных продуктов для мозга и памяти

Для правильной работы мозга нужны продукты, содержащие витамины, сложные [углеводы](#) и [полезные жиры](#). Они содержатся в разной еде.

### 1. Жирная рыба

Прекрасный источник омега-3 жирных кислот, поддерживающих мозговую активность. Кроме того, этот нутриент укрепляет стенки сосудов, поддерживает давление в норме и способствует сокращению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Употребляя продукты с омегой-3, вы поможете мозгу работать эффективнее и лучше запоминать информацию.

- [Лосось](#) — самый настоящий клад омега-3. Содержание этого вещества доходит до 2342 мг на 100 г продукта. Помимо этого в рыбе содержится множество полезных витаминов: В, Е, D.
- Сельдь также содержит много полиненасыщенных жирных кислот. А еще в этой рыбе рекордное количество витамина D: в 100 г филейной части — три дневных нормы. Помимо этого сельдь улучшает липидный профиль плазмы крови за счет увеличения липопротеинов высокой плотности, что снижает риски развития атеросклероза и опасных сердечно-сосудистых заболеваний.

Также стоит обратить внимание на эти продукты:

- тунец,
- [скумбрия](#),
- форель,
- камбала,
- кета.

[О пользе рыбы](#)

## 2. Морепродукты



Фото: Douglas Lopez, unsplash.com

Употребление морепродуктов поможет предотвратить развитие деменции. Эксперты связывают это с тем, что практически все они — в том числе [кальмары](#), крабы, раки, — содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 [\(1\)](#).



Дефицит этого вещества ведет к когнитивному упадку: нарушается память, рассеивается внимание, затормаживается функция принятия решений.

- Устрицы, помимо прочего, содержат огромное количество витамина В12: порция в 100 г — более 100% суточной нормы потребления. Также в этом морепродукте есть [цинк](#), медь и омега-3 кислоты.
- Мясо [креветок](#) богато микро- и макроэлементами. В составе есть [калий](#), натрий, фосфор, сера, [магний](#), [кальций](#), [железо](#), медь, цинк, марганец, [йод](#), фтор, хром и другие. Также креветки могут стать источником витаминов группы В, А, Е, С, РР. Все вместе они улучшают кровоснабжение головного мозга, что необходимо для нормальной активности.

[О пользе морепродуктов](#)

### 3. Фрукты



Фото: pixabay.com

Источник антиоксидантов и витаминов, в том числе группы В. Эти вещества оказывают значительное влияние на когнитивные функции человека. Поэтому для поддержания здоровья головного мозга важно следить за тем, чтобы в рационе круглый год присутствовали яблоки, цитрусы ([мандарины](#), [лимоны](#), [грейпфруты](#)), [авокадо](#).

- [Апельсины](#) богаты витамином С, а еще в них содержится множество витаминов группы В: В1, В2, В4, В5 и В6. Они поддерживают здоровье нервной системы и кровоснабжение головного мозга. Также в апельсинах находится бета-каротин — предшественник витамина А, необходимого детям для умственного развития и пожилым для профилактики возрастных изменений мозга.
- [Яблоки](#) не просто так считаются отличным вариантом для перекуса у школьников и студентов. Этот фрукт содержит высокую концентрацию бора, стимулирующего оба полушария головного мозга и повышающего умственные способности [\(2\)](#).

[О пользе фруктов](#)

## 4. Зеленые листовые овощи и травы

Сельдерей, [петрушка](#), [кинза](#), [зеленый лук](#) — в этих и других продуктах много витаминов группы В, в т. ч. фолиевой кислоты, витамина К, лютеина, бета-каротина, которые помогают в профилактике ухудшения памяти и болезни Альцгеймера.

- [Сельдерей](#) улучшает работу головного мозга, а также, благодаря лютеину, стимулирует работу микроглиальных клеток, защищающих мозг от инфекций, окисления нервных клеток и стимулирующих его работу.
- Зеленый салат также обладает высоким содержанием лютеина. Он также защищает мозг от инфекций, а также поддерживает его когнитивные функции.

### [О пользе овощей](#)

## 5. Ягоды

Горсть черники или черной смородины, гроздь [винограда](#) может стать не просто вкусным, но и полезным перекусом. Помимо большого количества витаминов, антиоксидантов, ягоды богаты соединениями, улучшающими мозговую деятельность. Антоцианы в их составе повышают приток крови к мозгу, что в свою очередь влияет на умственную активность.

- [Клюква](#) — целебная ягода. Например, танин в ее составе помогает предотвращать простудные заболевания. Кроме того, включив клюкву в рацион, вы сможете обеспечить нормальное кровоснабжение мозга, снизить уровень «плохого» холестерина, способствующего атеросклерозу и снижению когнитивных функций.
- [Черная смородина](#) — прекрасная пища для головного мозга. Эта ягода содержит много аскорбиновой кислоты (даже больше, чем в апельсине!), отлично влияет на память, предупреждает ослабление интеллектуальных способностей у людей. Кроме того, способствует поддержанию иммунитета и предупреждению различных болезней, в том числе сердечно-сосудистых.

### [О пользе ягод](#)

## 6. Мясо и птица



Мясо. Фото: pixabay.com

Содержащийся в мясе [белок](#) — главный строительный материал для всех клеток нашего организма. В [телятине](#), говядине, крольчатине, курице и [индейке](#) содержатся вещества, необходимые для слаженной работы всех отделов мозга, а именно витамины В1, В3, В6, В12. Они защищают оболочки нервных клеток и обеспечивает питание мозга.

Но в случае с красным мясом важно не переусердствовать: в нем много насыщенных жиров, которые при переизбытке ухудшают способности головного мозга, негативно влияя на сосуды и мешая доставке питательных веществ в мозг [\(3\)](#). Достаточно есть эти продукты 1-2 раза в неделю.

- [Говядина](#) полезна за счет наличия в ней витаминов группы В, отвечающих за формирование клеток крови, поддерживающих работу головного мозга и нервной системы.
- Мясо [курицы](#) содержит важную аминокислоту — триптофан. Она участвует в синтезе серотонина, «гормона счастья». А еще в его составе есть витамин В12 и холин, которые помогают развитию мозга у детей и нормальному функционированию нервной системы.

[О пользе мяса](#)

## 7. Орехи



Фото: Towfiqu barbhuiya, unsplash.com

Ценный источник не только белков, жиров, но также витамина Е и антиоксидантов, которые положительно влияют на память. Регулярное употребление любимых продуктов, будь то фундук, фисташки, кешью или кедровые орешки, поможет вам быстрее воспринимать и обрабатывать информацию, а также улучшить когнитивные способности.

- [Грецкий орех](#) содержит полезные для мозга мелатонин, магний и жирные кислоты омега-3. Они помогают улучшить скорость восприятия информации, память и прочие когнитивные функции.
- [Фундук](#) оптимизирует работу всей нервной системы. Большое количество таких минералов как железо, калий, фосфор, магний, йод помогают избавиться от хронической усталости, а также держать мозг в тонусе.

[О пользе орехов](#)

## 8. Приправы

Многие специи оказывают благотворное действие на организм в целом, но некоторые из них влияют и на работу мозга. Например, шафран включает в себя почти всю группу витаминов В, а также магний, цинк и медь, за счет чего оказывает положительное влияние на нервную систему.

[Куркуму](#) называют «золотой» специей: это природный антиоксидант, к тому же приправа обладает противовоспалительным действием, улучшает память и внимание.

Также стоит добавить в рацион и эти приправы:

- женьшень,
- шафран,



- душица,
- базилик,
- мускатный орех.

## [О пользе специй](#)

### 9. Крупы

Большинство злаков — хороший источник фермента рутина, улучшающего мозговое кровообращение. А это необходимое условие для адекватной работы ГМ.

- [Гречка](#) — лидер среди круп по содержанию витаминов группы В. Они нужны для функционирования мозга и нервной системы в целом, помогают справиться со стрессом и бессонницей.
- [Пшено](#), как и другие крупы, содержит в себе рутин и многие витамины группы В. Она помогает сохранять работоспособность мозга, улучшает концентрацию внимания.

Для разнообразного меню можете выбрать и что-то из этого списка:

- рожь,
- [рис](#),
- овес,
- ячмень.

## [О пользе круп](#)

### 10. Яйца





Фото: Annie Spratt, unsplash.com

Продукт содержит холин, необходимый для формирования нейротрансмиттеров — химических веществ, которые передают информацию от одного нейрона к другому. А еще куриные и перепелиные [яйца](#) богаты белком и витаминами группы В.

[Куриные](#)

[Перепелиные](#)

## 11. Молочные продукты

В молоке содержится много кальция, глутатиона, предупреждающего окислительный стресс, и важнейшей аминокислоты для мозга — триптофана. Этот продукт необходим в каждом рационе: он повышает скорость реакции мозга, улучшает память и снижает риск развития многих заболеваний ГМ. Полезно пить не только молоко, но также кефир, простоквашу, йогурты.

Но, как и в случае с красным мясом, с молоком важно знать меру. Переизбыток этого продукта может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, остеопорозу и даже [сахарному диабету](#) — из-за повышения уровня сахара и инсулина (4).

[О пользе молока](#)

## Какие продукты вредят работе мозга

Некоторую еду стоит исключить из рациона, если вы хотите сохранить здоровье мозга на долгие годы.

## 1. Солености

Соль придает вкус блюдам, но злоупотреблять не стоит: она задерживает жидкость в организме и приводит к отеку стенок сосудов, что ухудшает циркуляцию крови и замедляет деятельность мозга.

Поэтому важно ограничить количество снеков, солений и [соусов](#) в рационе.

## 2. Быстрые углеводы

С одной стороны, иногда кусочек шоколада или конфета помогают моментально зарядиться энергией при серьезной умственной нагрузке. С другой стороны, быстрые углеводы, содержащиеся в сладостях, выпечке и сладких напитках, могут навредить мозгу. Эта еда легко усваивается организмом, из-за этого уровень сахара и инсулина в крови резко повышается. А это в свою очередь пагубно влияет на липидный обмен, повышается риск возникновения атеросклеротических бляшек.



**Интересно**

[Минимум сахара: топ полезных продуктов без углеводов](#)

## 3. Алкоголь

В больших количествах и при частом употреблении спиртное разрушает клетки мозга, нарушает работу нервной системы, снижает умственные способности,

ухудшает память [\(6\)](#). Вред от частого приема алкоголя может быть непоправимым.

## 4. Продукты с содержанием трансжиров

Следует разделять разные виды жиров. Насыщенные и ненасыщенные жиры положительно влияют на головной мозг. Есть еще трансжиры, отличающиеся от обычных химической структурой (есть молекулы водорода). Вопреки популярному мнению, они содержатся не только в фастфуде, маргарине и чипсах, но также и в натуральных продуктах животного происхождения, например, в красном мясе или сливочном масле. Но последние не так вредят организму, как промышленные трансжиры.

Это вещества, возникающие в [растительных маслах](#) при их повторном нагревании до высоких температур. Они откладываются на стенках сосудов и мешают необходимым веществам попасть в мозг.

Сегодня в России допускается производить продукты питания с содержанием не более 2% трансжиров. То есть при ограниченном потреблении (кексы на маргарине) эта пища не принесет существенного вреда здоровью. Но, например, в фастфуде содержание трансжиров можно проверить, только если отнести конкретную порцию еды в лабораторию — и не исключено, что в следующий раз трансжиров в картошке фри из этого же бистро будет больше или меньше. Поэтому однозначно не стоит часто лакомиться жареной и жирной пищей из уличных заведений и кафе.

## Как улучшить память и работу мозга в домашних условиях





Фото: shutterstock.com

Несколько общих рекомендаций помогут вам укрепить память и улучшить работу мозга без особых усилий.

Первое и самое важное — правильное, сбалансированное питание. Если организм не получает достаточно питательных веществ, он начинает работать в стрессовом режиме. Мозгу это на пользу точно не идет.

Необходим разнообразный рацион, обеспечивающий организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, витаминами и другими полезными веществами. Нужно учитывать и верное соотношение БЖУ. Норма веществ от общего количества для человека составляет 25-35% белков, 25-35% жиры, 30-50% углеводы (5). Важен и определенный режим питания — для стабильной работы пищеварительной системы и усвоения нутриентов. У здоровых людей это обычно 3-4-разовое питание с промежутками в 4-5 часов. Если вам неудобен такой режим или вы испытываете дискомфорт, обсудите варианты с диетологом или своим врачом.

Еще один значимый момент — регулярные физические нагрузки. Казалось бы, при чем здесь спорт? Ответ прост: при двигательной активности сердце бьется чаще и быстрее перекачивает кровь по телу. В мозг поступает больше питательных веществ и кислорода, необходимых для нормального функционирования. Даже небольшая ежедневная зарядка повысит умственную работоспособность.

Не стоит забывать и о том, про что мы говорили в начале статьи: мозг надо тренировать. Не избегайте сложных задач, где нужно находить нестандартные решения, — это пойдет на пользу.

## Взрослым



Помимо общих рекомендаций, следует больше думать о своем психическом состоянии. Чрезмерная тревожность повышает уровень кортизола в крови и мешает нормальной работе мозга. Этот гормон обычно работает на благо человека: регулирует обмен веществ и помогает белкам, жирам и углеводам превращаться в энергию. Но есть кортизол неспроста называют «гормоном стресса»: в трудных для человека ситуациях его выработка увеличивается, он может вызывать бессонницу, повышенную тревожность, раздражительность и апатию. Старайтесь мыслить позитивно и больше заниматься любимыми занятиями: танцами, спортом, вышивкой или чем угодно. И больше гуляйте.

Также важно отказаться от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем и никотином тормозит мозговые процессы, поскольку ограничивает поступление кислорода и уменьшает количество нейронных связей [\(6\)](#).

## Ребенку

В юном возрасте малыш должен как можно больше узнавать нового. Обучаясь, в ГМ ребенка создаются новые нейронные связи, это также положительно влияет на память и способность к концентрации.

С малышом можно разучивать стихи, осваивать вместе новые виды деятельности. Отличные результаты даст изучение иностранных языков. И не забывайте о прогулках на свежем воздухе.

## Пожилым людям

В зрелом возрасте особенно важна физическая активность, ведь с годами кровообращение ухудшается, имеют место и другие естественные изменения. Но важно выбрать несложный вид спорта, к которому у вас нет противопоказаний. Например, это могут быть гимнастика, плавание, скандинавская ходьба.

Также пожилым важно тренировать мозг, чтобы он сохранял свою способность обучаться и запоминать новое. Можно как минимум разгадывать кроссворды или читать книги. Еще один интересный способ держать мозг в тонусе — обучающие курсы.



[Головоломка "Лабиринт", цвета микс5.0](#)

167 Р

-45%301 Р

Промокод

-20%

[Посмотреть](#)



[Настольная игра на логику5.0](#)

153 Р

вам -62%405 Р

Промокод

-20%

[Посмотреть](#)



[IQ-ZABIAKA Логикум 51016185.0](#)

180 Р

вам ~~-62%~~475 Р

Промокод

-20%

[Посмотреть](#)



[Головоломка «Тетрис» тонкая 27x18x0,5 см5.0](#)

249 Р

вам ~~-47%~~474 Р

Промокод

-20%

[Посмотреть](#)

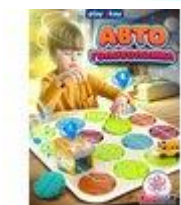


[Головоломка Золотая сказка Metal Puzzle 6620895.0](#)

247 Р

вам ~~-37%~~395 Р

[Посмотреть](#)



[Головоломки5.0](#)

996 Р

вам ~~-7%~~1066 Р

[Посмотреть](#)

[Показать ещё](#)

[Головоломки139](#)

[Настольные игры27](#)

[Стать партнёром](#)

[Реклама](#)

[Продолжить далее](#)

## Отзывы экспертов о влиянии питания на работу головного мозга и сосудов

Своим мнением делится **врач-невролог «Гута Клиник» Александра Толстенева:**

— Для работы мозга полноценное питание просто необходимо. Важно, чтобы в рационе было достаточное количество витаминов и микроэлементов.

Прежде всего, это:

- витамины С и Е — антиоксиданты, которые защищают клетки мозга от повреждения;
- витамин D, участвующий в синтезе нейромедиаторов, он стабилизирует оболочки нейронов и улучшает когнитивные функции;

- витамины группы В (особенно В6, В12) — они участвуют в метаболизме нейромедиаторов.

Помимо них важно получать с пищей достаточное количество аминокислот. Особенно важно, чтобы были гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, фенилаланин и валин. Они содержатся в большом количестве в белковых продуктах: в яйцах, молочных продуктах, мясе и рыбе, сое, чечевице и фасоли. А гистидин и лизин можно найти в орехах.



**На заметку**

[Меню без глютена: таблица безопасных продуктов, список магазинов, советы врачей](#)

**Алексей Кабанов, диетолог-консультант, заместитель директора АНО НИЦ «Здоровое питание»,** рассказал о том, как сильно влияет питание на работу головного мозга:

— Правильное питание непосредственно влияет на работу нашего организма, мозга в том числе. Прежде всего, от этого зависит состояние сосудов головного мозга. Сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, [ожирение](#), диабет — это основные заболевания, при которых нарушается нормальная работа мозга. Почему люди ими заболевают? Основная причина — неправильное питание. Многие употребляют слишком много животной пищи. Избыток красного мяса, молочных продуктов приводит к накоплению «плохого» холестерина. Все из-за того, что в животной пище много насыщенных жиров.



Пренебрегать растительной пищей нельзя! Она выводит лишний холестерин из организма. К примеру, если мы заменим в рационе [сливочное масло](#) на растительное, то мы дадим возможность организму получить необходимые полиненасыщенные жиры.



**Важно**

[Еда и здоровье: какой чай пить при гастрите, можно ли алкоголь диабетикам и многое другое](#)

## Популярные вопросы и ответы

Отвечаем на актуальные вопросы вместе с нашими экспертами.

### Какие микроэлементы важны для работы мозга?

Для качественной работы мозга важно полноценное питание, насыщенное различными микроэлементами. Особенно важно, чтобы в рационе было:

- железо — содержится в говядине и куриной печени,
- цинк — есть в морских продуктах: устрицах, моллюсках, сельди,
- магний, источниками которого могут быть яйца и рыба,
- йод, в большом количестве содержащийся в морепродуктах.



# Как улучшить кровообращение в сосудах головного мозга?

Полезно гулять и больше двигаться. По утрам можно бегать или делать зарядку, после работы — ходить в бассейн или в тренажерный зал. И от пищи тоже многое зависит.

— Важно избегать злоупотребления животной пищей: красным мясом, яйцами, сливочным маслом и так далее. Сама по себе такая еда, разумеется, не вредна, но при чрезмерном употреблении приносит колоссальный вред сосудам головного мозга, — настаивает диетолог-консультант Алексей Кабанов. — Важно составлять сбалансированный рацион питания, в котором будут присутствовать все необходимые для мозга составляющие: животные и растительные белки, цельнозерновые продукты, растительные масла.

## Как понять, что мозгу не хватает кислорода?

— Если у вас наблюдаются повышенная усталость, утомляемость, потеря внимания, ухудшение памяти, — стоит задуматься и обратиться к врачу. Тем более, если вы понимаете, что ваша диета далека от идеала, — говорит Алексей Кабанов.

### Источники

1. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. Fernando Gómez-Pinilla // Nature Reviews Neuroscience. 2008.  
URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805706/>
2. Яблоки — польза и вред, доказанные диетологами. Н. Ткачева, Т. Елисеева // Журнал здорового питания и диетологии, 2021.
3. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Renata Micha, Sarah K Wallace, Dariush Mozaffarian // Circulation. 2010.  
URL: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.924977>
4. Молоко для взрослых: вред или польза. Ястребова Д. П., Платонова А. А. // FORCIPE (Приложение), 2019.
5. К вопросу о правильном питании. Савкина Н. В., Панина И. В. // Наука-2020.
6. Здоровье человека и вредные привычки. Ежов А. Н., Гончарова Н. А., Кретинина Г. В. // Наука и образование, 5 (1), 207.