**Деятельность мозга и питание.**

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

***Продукты, которые помогут вам перед экзаменом***.

**... улучшить память.**

***Морковь*** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Морковь лучше усваивается с растительным маслом.

***Ананас***— любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56).

***Авакадо*** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

**...сконцентрировать внимание**

***Креветки*** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

***Лук репчатый*** - помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

***Орехи*** - особенно хороши, если вам предстоит умственный "марафон" (доклад, конференция, концерт). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**...достичь творческого озарения**

***Инжир*** - освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший "корм" для журналистов и других творческих профессий.

***Тмин обыкновенный*** - может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: 2 ч.л. измельченных семян на 1 ст. кипятка.

**...успешно грызть гранит науки**

***Капуста*** *-* снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел "мандраж", съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

***Лимон -***  освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

***Черника*** — идеальный "промежуточный корм". Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

**Гормоны "счастья" из продуктов.**

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

***Паприка*** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению "гормона счастья" — эндорфина.

***Клубника -***  очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

***Бананы*** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: "Вы счастливы".