

## Питание и умственная деятельность.

Непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли коры, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так, как у взрослых. Учителя, воспитатели, а также и родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных в надежде, что через какое – то время их мозг заработает в полную силу.

Даже совсем небольшие дозы свинца могут быть причиной возникновения агрессивного поведения у детей и подростков. Свинец оказывает токсическое действие на лобные доли мозга, которые участвуют в формировании поведения. Один из источников поступления свинца в организм – это загрязнённый в результате автомобильных выбросов воздух. А кроме того, свинцовосодержащие краски, используемые в помещениях. Поэтому, чтобы не увеличивать проявление агрессии у детей, не гуляйте с ними у автомагистралей и не допускайте, чтобы они находились в свежевывкрашенных помещениях.

Хороший утренний завтрак перед школой способствует эффективной умственной работе в течение всего дня, укрепляет детский иммунитет и защищает от зимних простуд. Идеальный завтрак должен состоять не меньше, чем из четырёх компонентов. Например, хлеб, кукурузные хлопья, молоко или йогурт, свежие фрукты или овощи, фруктовые чаи или соки. Хорошей профилактикой против простуд может служить апельсиновый сок, смешанный с красным виноградным. Кофе, кола и конфеты должны быть исключены из детского утреннего рациона.

Если состояние сильной усталости длится несколько месяцев, а то и годы, то это уже заболевание, именуемое синдромом хронической усталости. Группа риска для возникновения этого заболевания – люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Дети, имеющие недостаток движения в возрасте 10 лет, рискуют заполучить его уже во взрослом состоянии.

Чаще употребляйте яблоки. Содержащиеся в яблоках антиоксиданты предотвращают повреждение клеток, способствуют профилактике атеросклероза. Поэтому те, у кого в рационе постоянно присутствует этот фрукт, меньше жалуются на заболевания сердечно – сосудистой и нервной системы. Желательно съесть в день хотя бы одно яблоко.

### ВИТАМИНЫ.

Все, что вам нужно знать о витаминах плюс немного больше - в нашей энциклопедии есть все о том, как получать необходимое количество витаминов.

Какая бы не была у вас сила воли, иногда в вашей диете может не хватать витаминов. Когда это происходит, полезно знать, с помощью каких продуктов пополнить запасы витаминов в организме. Несмотря на то, что витаминов вам нужно очень мало, без них ваше здоровье ухудшится очень быстро. Проверьте по нашей таблице, что вам нужно и почему, а также сколько рекомендуется витаминов и откуда их получить.

| <b>ВИТАМИН<br/>(также называется)</b>                    | <b>ДЛЯ ЧЕГО<br/>ОН</b>                   | <b>ИСТОЧНИКИ<br/>рецепт</b>                         | <b>СКОЛЬКО<br/>НУЖНО<br/>(рекомендуемая<br/>доза)</b>  | <b>ПОЛЕЗНО<br/>ЗНАТЬ</b>               |
|--|--|---|--|--|
| <b>ВИТАМИН А<br/>(ретинол, ретинал и<br/>ретиноловая</b> | Для здоровой<br>кожи, глаз и<br>иммунной | Печень, молочные<br>продукты, яйца и<br>жирная рыба | 600 микрограмм в<br>день для женщин;<br>700 микрограмм | Большое<br>количество<br>витамина А во |

|                                     |  |   |   |  |
|-------------------------------------|--|---|---|--|
| <b>кислота)</b>                     | системы. Помогает развитию и росту ребенка.  |   | для мужчин. Для женщин от 19-50 одна порция печеночного паштета предоставляет более восьми необходимых в день норм.                                       | время беременности связывают с повреждениями плода, поэтому беременным женщинам советуют избегать витамин А в таблетках и печень.  |
| <b>ВЕТА-КАРОТИН (про-витамин А)</b> | Бета-каротин, поступивший с едой, используется организмом как антиоксидант. Благодаря своим свойствам способствует предохранению от рака. Это пищевое вещество превращается в витамин А в организме. | Все фрукты и овощи темно-зеленого, оранжевого или красного цвета, включая морковь, красный перец, манго, сладкий картофель, тыкву и шпинат.         | Нет официально рекомендуемой дозы.  | Из-за чрезмерного употребления бета-каротина в таблетках (более 15 мг в день) ваша кожа может пожелтеть.   |
| <b>ВИТАМИН В1 (тиамин)</b>          | Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.  | Молоко, мясо, зерновые и обогащенные витамином хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи и бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт. | 0.8 мг в день для женщин; 1 мг в день для мужчин. Для женщин в возрасте между 19-50 в одной жареной свиной отбивной содержится дневная норма витамина В1. | Витамин В1 легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов, супов и подливок.  |
| <b>ВИТАМИН В2 (рибофлавин)</b>      | Здоровые волосы, ногти и глаза. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из продуктов.  | Мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, обогащенные витаминами кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт.  | 1.1 мг в день для женщин; 1.3 мг в день для мужчин. Для женщин он 19-50 два яйца предоставляют 50% необходимой дневной дозы.                              | Витамин В2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате. Противозачаточные таблетки и активные занятия спортом увеличивают в вашем организме потребность в |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   |   | витамины В2.  |
| <b>ВИТАМИН В3<br/>(ниацин)</b>                         | Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды. | Мясо, курица, жирная рыба, обогащенные витаминами хлопья для завтрака и бобовые.  | 13 мг в день для женщин; 17 мг в день для мужчин. Для женщин в возрасте 19-50 одна куриная грудка, жаренная на гриле, предоставляет дневную норму витамина В3.      | Ниацин легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов, супов и подливок.                   |
| <b>ВИТАМИН В5<br/>(пантотеновая кислота)</b>           | Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды. | Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.  | Рекомендуемой дозы нет.   | Исследования показали, что витамин В5 предотвращает седину у крыс, но не было доказано, что такой же эффект этот витамин дает для человека.             |
| <b>ВИТАМИН В6<br/>(пиридоксин)</b>                     | Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.      | Большой диапазон продуктов, включая мясо, печень, рыбу, яйца, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые, бананы, коричневый рис, орехи и дрожжевой экстракт. | 1.2 мг в день для женщин; 1.4 мг в день для мужчин. Для женщин от 19-50 одна куриная грудка, жаренная на гриле, предоставляет 1.5 дневных нормы витамина В6.        | Противозачаточные таблетки, антибиотики и курение увеличивают потребность организма в витамине В6. Витамин В6 в таблетках может ослаблять симптомы ПМС. |
| <b>ВИТАМИН В12<br/>(кобаламин,<br/>цианокобаламин)</b> | Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.      | Печень, почки, жирная рыба, мясо, яйца, молочные продукты и обогащенные витаминами хлопья для завтрака.   | 1.5 микрограмм в день для женщин и мужчин. Для женщин в возрасте от 19-50 один кусочек лосося, жаренного на гриле, предоставляет более 3 дневных норм витамина В12. | Витамин В12 находится только в продуктах животного происхождения. Вегетарианцы и веганы должны употреблять продукты, обогащенные витамином В12.         |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>БИОТИН</b>                           | Помогает организму извлекать полезные вещества из еды.  | Печень, жирная рыба, почки, яичный желток, горошек, орехи и коричневый рис.   | Нет рекомендуемой нормы.   | Из-за длительного приема антибиотиков потребность организмом в биотине может увеличиться.  |
| <b>ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА(витами н В9)</b>    | Помогает организму производить красные кровяные тельца и извлечению полезных веществ из еды. Она необходима для предотвращения проблем с позвоночником у плода во время беременности. | Зеленые листовые овощи, печень, бобовые, яйца, продукты из непросеянной муки, дрожжи, апельсиновый сок и пшеничные отруби.                  | 200 микрограмм в день для мужчин и женщин. Для женщин в возрасте от 19-50 одна порция (90 гр) шпината, вареного на пару, предоставляет 40% дневной нормы фолиевой кислоты. | Все женщины детородного возраста должны принимать по 400 микрограмм в день. Многие медикаменты, например, противозачаточные таблетки, увеличивают потребность организмом в фолиевой кислоте. |
| <b>ВИТАМИН С (аскорбиновая кислота)</b> | Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.                                    | Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богатые источники витамина С. | 40 мг в день для мужчин и женщин. Для женщин в возрасте от 19-50 один средний апельсин предоставляет более, чем двойную дневную дозу.                                      | Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому старайтесь готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.     |
| <b>ВИТАМИН D (холекальциферол)</b>      | Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.  | Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.                                   | 10 микрограмм в день для беременных женщин и кормящих грудью матерей, а также для тех, старше 65.  | Организм вырабатывает витамин D на солнце. Пожилые, привязанные к дому, беременные и кормящие должны принимать витамин D в таблетках.  |
| <b>ВИТАМИН Е (токоферол)</b>            | Предохранение от сердечных  | Растительные масла,   | 10 мг в день для женщин и мужчин.  | Витамин Е в растительных   |

|                  |   |   |  |   |
|------------------|---|---|--|---|
|                  | заболеваний и рака - это мощный антиоксидант, которые предохраняет клетки от повреждения свободными радикалами. | полиненасыщенные маргарин, подсолнечные семечки, жирная рыба, яйца, фундук, хлопья к завтраку из непросеянной муки, авокадо и шпинат. | Для женщин в возрасте от 19-50 25 гр ядер фундука предоставляют 60% дневной нормы. | маслах уничтожается под действием высоких температур, например, при жарении во фритюрнице. Противозачаточные медикаменты увеличивают потребность организмом в витамине Е. |
| <b>ВИТАМИН К</b> | Благодаря витамину К кровь свертывается тогда, когда организму это нужно.                                       | Брокколи, белокочанная капуста, шпинат, печень, люцерна, помидоры.  | Нет дневной рекомендуемой дозы.  | Люди, принимающие антикоагулянтные средства не должны принимать витамин К, если только он не прописан врачом.   |