

Самые простые способы поддержать здоровье мозга

Каждому хочется быть стройнее и здоровее. Люди всегда были одержимы потерей лишних килограммов веса, защитой сердечного здоровья и в последние десятилетия - стремлением отодвинуть знакомство с раком. Но мало кто обращает своевременное внимание на здоровье мозга.

Большинство склоняется к мнению, что практически нет способов избежать ухудшения работы мозга с возрастом и потери главных познавательных навыков в результате развития нервно-дегенеративных или иных заболеваний. Очень часто проще винить гены, возраст или случайность, когда речь заходит о потере памяти, опухоли головного мозга, инсульте и других заболеваниях мозга. Хотя для умственных проблем действительно существует семейная предрасположенность, этот факт не умаляет необходимости вовремя принять меры для улучшения здоровья и снижения риска связанных с работой мозга болезней, уверяют неврологи Cedars-Sinai Medical Center /США/. Учёные составили список простых и порой даже элементарных способов поддержать остроту ума даже по мере старения мозга, которые большинство людей может осуществить в повседневной жизни без особых усилий.

1. Регулярно решайте головоломки и разгадывайте кроссворды. Мозг активируется в ответ на задачи на обучение, то есть решение проблем, которые помогают сохранить пластичность и гибкость мышления. Пока медики не пришли к окончательному заключению, помогают ли головоломки, ребусы и логические задачи задержать наступление слабоумия. Но люди, которые постоянно занимаются «зарядкой» для мозга, будь то изучение иностранных языков или чтение, реже испытывают ухудшение памяти в последующие годы.
2. Ешьте богатые питательными веществами продукты. Нехватка определённых витаминов, как было установлено, ухудшает память. Витамины имеют ключевое значение для сохранения навыков концентрации и памяти.
3. Избегайте сахара. Клеткам нашего мозга необходимо стабильное снабжение глюкозой или сахаром. Сахар от простых углеводов вызывает всплеск и быстрое снижение его уровней в крови, из-за чего так же быстро возрастает и снижается наша энергия и пик психического внимания. Вместо вредного сахара, конфет, булочек и сладких напитков выбирайте в качестве десерта фрукты, цельнозерновые продукты и ягоды. Такие сласти только полезны и сохраняют равномерную работу нейронов мозга на более длительное время.
4. Употребление лишь одного полезного продукта не поможет сохранить мозг здоровым. Для защиты от мозговых расстройств и улучшения клеточной сигнализации между нейронами необходимо комплексно соблюдать режим правильного питания, то есть обогатить рацион не только фруктами и овощами, но и зерновыми и молочными продуктами, бобами, орехами, семенами и рыбой.
5. Алкоголь не противоречит идее здорового питания, но употреблять его надо в умеренных количествах - одно из основных правил, которое надо усвоить для защиты мозга. С течением времени слишком большие дозы спиртных напитков сокращают массу мозга и нарушают сигналы между химическими веществами, ухудшая память и когнитивные функции.
6. Бросьте курить. Для этого есть две причины: во-первых, курение приводит к повреждению клеток мозга, во-вторых, оно, как известно, вызывает рак лёгких, и когда эта болезнь распространяется, одной из её любимых мишеней становится именно мозг.
7. Если вы чувствуете усталость, ложитесь спать. Очень важно постараться соблюдать режим сна: раньше укладываться в кровать и вставать тоже рано. Дефицит нормального сна отрицательно влияет на способность мозга хранить воспоминания.
8. Если испытываете стресс, сделайте перерыв: расслабьтесь или наоборот займитесь упражнениями. Иногда физическая активность помогает в буквальном смысле освежить и очистить ум от всего лишнего. Разминка

также улучшает память, повышая в мозге вещества, способствующие росту нервных клеток.

9. То, что хорошо для сердца, хорошо и для вашего мозга: накопление зубного налёта и повреждение артерий может служить причиной не только сердечной дисфункции, но и инсульта. Дополнительно следите за уровнем холестерина в крови и контролируйте артериальное давление.

10. Не игнорируйте симптомы инсульта: 25% всех случаев инсульта происходят среди тех, кто моложе 65 лет. Даже дети и молодые люди могут пострадать от этой болезни.

11. Используйте беспроводную гарнитуру для мобильного телефона. Учёные продолжают подозревать, что радиочастотные волны от мобильных телефонов увеличивают долгосрочный риск опухоли головного мозга. Побочные эффекты радиоволн могут проявиться лишь в течение длительного времени - десятилетий, - то есть результаты текущих исследований можно будет получить уже слишком поздно для многих людей, которые ежедневно часами разговаривают по мобильному телефону, носят его на груди или рядом с сердцем или даже держат постоянно возле кровати.

Автор: Артур Скальский © АМИ-ТАСС ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3294 30.05.2011, 11:40 📌 745

URL: <https://babr24.com/?ADE=93898> Bytes: 4754 / 4754 Версия для печати

👍 Пореккомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)