

Витамины для улучшения памяти и внимания

Как показывают психологические исследования, у детей, страдающих дефицитом внимания и при этом употребляющих достаточное количество питательных веществ, наблюдаются значительные улучшения внимания и поведения в школе и садах по сравнению с их сверстниками, употребляющими в пищу много сладостей, жареных и соленых блюд. Поскольку дефицит питательных веществ отрицательно влияет на работу детского мозга, его восполнение улучшает память и концентрацию. У детей, которые и раньше употребляли достаточное количество питательных веществ, таких заметных изменений не наблюдается.

Уровень питательных веществ можно определить с помощью простого анализа крови. Лучший способ обогатить организм ребенка питательными веществами – обеспечить ему сбалансированный рацион, но вдобавок к этому врач может порекомендовать витаминные добавки.

Витамины, улучшающие память и работу мозга

Витамины группы **В**, которые в больших количествах содержатся во фруктах и листовых овощах, играют важную роль в работе мозга. Дефицит витаминов группы **В** приводит к проблемам с обучением, концентрацией и памятью. Как показывают исследования, дефицит фолиевой кислоты (**витамина В9**) в организме ухудшает работу мозга даже во взрослом возрасте. Дефицит тиамина (**витамина В1**) вредит нервной системе, а рибофлавин (**витамина В2**) – приводит к дисфункции мозга. Недостаток ниацина (витамин **В3**) провоцирует ухудшение памяти, а **витамина В12** – поражение мозга и задержку развития.

Минералы для работы мозга и памяти

Железо – минерал, необходимый для развития познавательных функций. Незначительный дефицит железа, не приводящий к анемии, вызывает ухудшение памяти и мыслительных функций. Дефицит йода также приводит к снижению уровня интеллекта у ребенка (как показывают исследования, уровень IQ при этом падает на 12-14 пунктов). Пищевые добавки могут помочь поднять уровень интеллекта ребенка на прежний уровень, но детям, не имеющим дефицит йода, они не приносят существенных изменений в умственном развитии. Железо в больших количествах содержится в мясе, морепродуктах, листовых овощах, орехах и бобах. Также полезно употреблять продукты, обогащенные железом (хлеб, крупы, макаронные продукты и т. д.).

Омега-3 жирные кислоты и их польза для внимания

Омега-3 жирные кислоты – вид полезных для организма жиров, которые необходимы для мембран клеток мозга. Омега-3 не синтезируется в организме, поэтому он должен в достаточном количестве содержаться в рационе ребенка. Его дефицит в организме отрицательно влияет на способность к концентрации внимания. Согласно исследованиям, пищевые добавки, содержащие Омега-3, помогают справиться с синдромом дефицита внимания в случаях, если медикаментозное лечение не принесло желаемых результатов. Омега-3 содержится в рыбе, морепродуктах, грецких орехах, семенах льна и конопли.

Меры предосторожности при употреблении витаминных добавок

Ребенку можно давать витаминные добавки только под наблюдением врача. Определенные медицинские препараты взаимодействуют с витаминами. Не превышайте рекомендованную дозу витаминных добавок, чтобы у ребенка не проявились побочные эффекты или симптомы гипervитаминоза. Некоторые продукты могут быть обогащены витаминами (например, хлеб, крупы или макаронные изделия), поэтому следите за тем, чтобы в общей сложности количество потребляемых витаминов не превышало необходимую дозу.