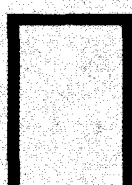


Диета

ДЛЯ МОЗГА

(Эффективная работа с информацией*)



Память, внимание, концентрация, способность принимать взвешенные решения – все это напрямую зависит от работы мозга. В то время как недосыпание, стресс, многозадачность и другие спутники современного человека не лучшим образом сказываются на работе этого важного органа. В статье рассматриваются позитивные и негативные факторы, влияющие на мозговую деятельность, приводится список полезных пищевых продуктов и комплекс упражнений для активизации мозга.



Татьяна БАДЯ,
эксперт по эффективной
работе с информацией

Как образ жизни влияет на головной мозг?

Правильное питание и регулярные физические нагрузки – залог красивой фигуры. Это общеизвестный факт. А что мы можем сказать о своем мозге? Что нужно ему, чтобы правильно функционировать и быть в форме?

Многие забывают, что головной мозг также нуждается в правильном уходе и постоянных тренировках. Иначе работоспособность и интеллектуальные возможности будут со временем снижаться. Постоянные нагрузки, стресс, неправильное питание, недосыпание – все это давно стало привычным делом для офисного работника.

К счастью, если соблюдать простые рекомендации и выполнять легкие упражнения каждый день, можно активизировать свой мозг и значительно повысить его возможности. И как следствие – эффективность и результативность своей деятельности.

Что нужно делать, чтобы мозг оставался в форме?

Головной мозг при относительно небольших размерах потребляет 1/5 всей энергии и по 1/4 воздуха и сахара, поступающих в наш организм. Давайте рассмотрим простые правила, соблюдение которых поможет нам обеспечить свой «интеллектуальный центр» всем необходимым.



1. Принимайте пищу небольшими приемами 4–5 раз в день. Желательно – в одно и то же время.

2. Делайте 10-минутные перерывы каждый час. Особенно это важно для тех, кто постоянно работает за компьютером.

3. Сделайте свое рабочее место комфортным. Уберите со стола предметы, которыми не пользуетесь. Они отвлекают внимание и повышают уровень стресса.

4. Больше гуляйте, ходите пешком и чаще проветривайте помещение. Кислород улучшает кровообращение и активизирует мозг.

5. Делайте простую зарядку. Несложные физические упражнения помогут быть в тонусе весь день.

6. Высыпайтесь. В среднем человеку требуется 6–8 часов для полноценного сна.

7. Отдыхайте правильно, это поможет отвлечься от работы и бытовых стрессов. Запишите несколько дел, которые приносят вам удовольствие (например, рукоделие, звонок подруге, массаж, принятие ванны). Каждый день старайтесь уделять этим занятиям хотя бы 20–30 минут.

Как правильно питаться?

Правильное питание не только бережет нашу фигуру, но и улучшает общее состояние организма и головного мозга. Главные рекомендации: есть в одно и то же время, не переедать (особенно перед сном) и пить побольше воды (1,5–2 литра в день).

Кроме того, не стоит забывать пополнять свой рацион необходимыми витаминами.

В теплое время года – это свежие овощи и фрукты, зимой заменой им может стать комплекс витаминов, которые можно купить в любой аптеке (после предварительной консультации с врачом).

Белок, который в большом количестве содержится в рыбе и морепродуктах, жизненно важен для нормального функционирования интеллекта.

Для быстрой активизации мозга очень полезна глюкоза, именно поэтому перед важными переговорами или публичными выступлениями рекомендуется съесть что-нибудь сладкое.

Несмотря на распространенное мнение о том, что жиры крайне вредны, это вовсе не так. Важно различать «хорошие» (растительные) и «плохие» (животные) жиры.

«Плохие» содержатся в маргарине, майонезе, пище быстрого приготовления, сливочном масле, сыре, жирном мясе. Они ухудшают работу мозга и негативно сказываются на успехах в обучении.



Семинар на рабочем месте

«Хорошие» жиры благотворно влияют на мозг и укрепляют память. Они содержатся в морепродуктах, орехах, подсолнечном и оливковом масле, зелени, льняном семени.

Если вы хотите мыслить ясно, сохранять внимательность и отличную память, включите в свой рацион:

грецкие орехи, какао, свеклу, капусту, шалфей, рыбу, чернику, помидоры, яблоки, брокколи, шпинат, клюкву, курагу, авокадо, телячью печень, горький шоколад.

Мало кто знает, однако прекрасным средством для активизации мозговой деятельности является мед. Употребляйте его по утрам в количестве не более двух чайных ложек – это поможет избавиться от раздражительности, «разбудит» левое полушарие мозга и поможет быстрее воспринимать информацию.

Существует ряд продуктов, которые почти не содержат полезных веществ и при этом замедляют умственное развитие. По возможности нужно исключить их из рациона или уменьшить потребляемое количество.

Это, прежде всего, спиртные и газированные напитки, соль, сладости, фастфуд.

Полезные упражнения для активизации мозга

Чтобы поддерживать свой мозг и развивать полезные навыки, соблюдение диеты недостаточно. В дополнение к ней рекомендуется каждый день выполнять специальные упражнения хотя бы в течение 5–10 минут.



Упражнение 1. Алфавит

Суть упражнения заключается том, чтобы последовательно и четко произнести все буквы алфавита и на каждую из них придумать какое-либо слово.

Например, А – аист, Б – бордюр, В – велосипед. Важно не останавливаться и постараться выполнить задание в одном темпе. На следующий день попытайтесь не повторять уже использованные слова, а придумывать новые.

Когда вы почувствуете, что выполнение этого упражнения больше не составляет для вас труда, произносите слова в обратном порядке – от «я» до «а». Это помогает укрепить память, увеличить концентрацию, а также расширить активный словарный запас.

На заметку!

Данное упражнение хорошо подходит для ситуации, когда вы устали, а впереди еще много работы. Оно активизирует оба полушария мозга и настраивает на рабочий лад.

Упражнение 4. Ухо-нос

Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за левое ухо.

Теперь хлопните в ладоши и поменяйте руки местами. Сейчас ваша правая рука касается носа, а левая – правого уха. Поначалу упражнение покажется очень трудным. Однако если вы будете выполнять его регулярно, оно будет получаться все лучше и лучше.

Чем еще порадовать мозг?

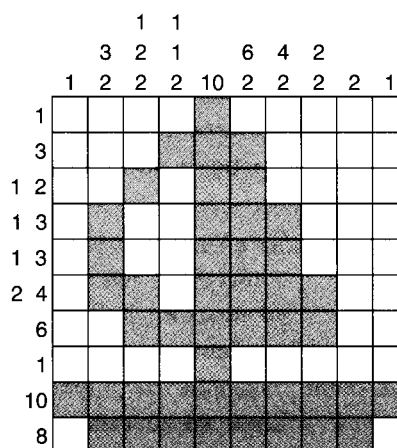
Кроме выполнения этих простых упражнений, существует множество полезных привычек, которые помогут вам в развитии мозга каждый день:

- совершайте простые действия неведущей рукой;
- составляйте интеллект-карты*;
- научитесь печатать вслепую;
- читайте слова наоборот;
- научитесь медитировать и т. д.

Прислушайтесь к рекомендациям из этой статьи! Правильное питание, соблюдение режима и простые упражнения – это залог развитого мышления и высокой работоспособности. Они не потребуют от вас большого количества времени и принесут высокие результаты.

Успешного вам развития!

Японский кроссворд – ответ:



* См.: Е. Кожанова. Mind maps на службе секретаря // Справочник секретаря и офис-менеджера. 2014. № 2. С. 84–91.