

А вы уже готовы к началу нового учебного года и концу отпускного сезона? Организм нужно подготовить к большому объему интеллектуальной нагрузки. Сделать это можно с помощью продуктов, которые вы ежедневно включаете в рацион.

### Жирная рыба

Благодаря омега-3 мозг работает быстрее и эффективнее. Лидеры по содержанию этого вещества – сельдь, скумбрия, палтус, камбала, кета, нерка, лосось.

### Льняное масло

Лидер по содержанию омега-3 среди масел. Поможет вам укрепить память!

### Шоколад

Горький шоколад с содержанием какао-продуктов не менее 55% улучшит работу кровеносных сосудов и усилит приток крови к мозгу. Благодаря этому мозг взбодрится и будет работать эффективнее.

### Яйца

В них много витаминов группы В. Они улучшают память и концентрацию. Холин в составе желтка поддерживает нервную систему.

### Грецкие орехи

Мелатонин, магний и омега-3 помогают увеличить скорость восприятия информации, улучшить память и другие когнитивные функции. Витамин Е стимулирует работу мозга.

Больше интересных материалов о питании ищите на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) от нацпроекта «Демография»!