

# Полезные продукты

## для мозга



### Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

### Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



### Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)  
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



### Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)



### Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



### Яйца

содержат витамин B4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции



### Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг

