



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

# 169 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ И ЯСНОГО УМА

- Только для гурманов!
- Еда против забывчивости
- Лучшие блюда для активности мозга
- Полезно и очень вкусно!



*Еда,  
которая  
летит*

**А. А. Синельникова**  
**169 рецептов для хорошей**  
**памяти и ясного ума**  
Серия «Еда, которая лечит»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6507095](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507095)  
*169 рецептов для хорошей памяти и ясного ума: Вектор; СПб.; 2013*  
*ISBN 978-5-9684-1932-3*

**Аннотация**

Ускорение темпа жизни, постоянное напряжение, стрессы, чрезмерное количество информации приводят нередко к тому, что память современного человека перегружается, и ее единственной защитой от перегрузок становится... забывчивость. В результате человек не может сосредоточиться, становится рассеянным, память стремительно ухудшается. Без памяти он ощущает себя совершенно беспомощным, ему трудно ориентироваться в ситуации и даже в пространстве.

С помощью данной книги читатель сможет протестировать себя и понять, есть ли у него проблемы с памятью и в чем их причина. А представленные в ней 169 рецептов полезных и вкусных блюд, фиточаев, настоев позволят решить проблемы ухудшения памяти и вернуть активность и уверенность в себе.

Адресована широкому кругу читателей.

Рекомендовано читателям старше 12 лет

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

## Содержание

Память, память, ты же можешь...	4
Причины плохой памяти	8
Какие питательные вещества и витамины необходимы для поддержания памяти	13
Конец ознакомительного фрагмента.	35



## **А. А. Синельникова** **169 рецептов для хорошей** **памяти и ясного ума**

### **Память, память, ты же можешь...**

Ускорение темпа жизни, постоянное напряжение, стрессы, чрезмерное количество информации приводят нередко к тому, что наша память перегружается, и ее единственной защитой от перегрузок становится... забывчивость. В результате человек не может сосредоточиться, становится рассеянным, память стремительно ухудшается. Без памяти мы чувствуем себя совершенно беспомощными, нам трудно ориентироваться в ситуации и даже в пространстве, мы становимся зависимыми от того, что нам рассказывают другие люди.

Память представляет собой мыслительный процесс, который может записывать, хранить или извлекать какую-то информацию. Память является одной из функций мозга, благодаря нейронной активности которого мы имеем возможность поступать определенным образом с получаемой информацией – сохранять воспоминания полностью или частично, уничтожать их. Запоминание означает функцию записи информации, воспроизведение этой информации – ее извлечение из памяти. То, как именно человек запомнил информацию или событие, зависит от того, насколько было сосредоточено его внимание, а также от его физического и психологического состояния. Память означает не только осмысленное запоминание или извлечение информации, но и процессы, происходящие вне контроля сознания человека.

Сама память – явление собирательное, она собирает воспоминания зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные со всех участков головного мозга, связывает их все вместе нейронными связями. У детей до четырех лет обычно отсутствует память о деталях событий. В этом возрасте у них еще не развит орган, который отвечает за создаваемый «букет памяти». Когда мозг сможет связать все отдельные воспоминания: слуховые, зрительные, тактильные, вкусовые вместе, только тогда сложатся воспоминания. До четырех лет у ребенка только складываются основы миропонимания, так называемая экспертная система знаний, и сложная система запоминания в этот период еще не имеет своей базы.

Существует несколько видов памяти. Сенсорная память – это автоматическая, мгновенная память, она проявляется, например, когда мы пишем: человек, изучавший грамматику и знающий письменность, пишет автоматически: за каждой следующей буквой следует другая. Кратковременная память оперативна и позволяет совершать привычные действия: например, посмотрев номер телефона своего знакомого, вы можете быстро набрать его по памяти. Оперативная память дает возможность удерживать в памяти информацию о семи объектах: словах, знаках, цифрах – около 30 секунд (возможно, по их прошествии вы снова их забудете). Поэтому, переписывая, например, текст, мы снова и снова возвращаемся глазами к фразам, чтобы восстановить в памяти уже забытое. Таким образом память освобождается от ненужной информации, чтобы не перегружаться.

Память долговременная хранит информацию на долгие годы, она сохраняется на интеллектуальном, эмоциональном уровне. В долговременной памяти сохраняются в основном смысловые составляющие события или объекта. В некоторых случаях включается так называемая мышечная память о тактильных ощущениях, память на запах, цвет и т. д. Чем сильнее эмоциональная составляющая информации, тем больше ощущений будет включено в процесс запоминания. Процесс запоминания в долговременной памяти занимает от часа до суток после того, как появился объект запоминания, за это время в нашем мозгу происходят изменения, которые и обеспечивают сам факт запоминания надолго. Объем долговременной памяти не ограничен, и информация может храниться до конца жизни человека.

Есть эпизодическая память – она определяется индивидуальным опытом человека. Семантическая память – это обобщенные человеческие знания, которые человек получает от родителей, из книг, от учителей и воспитателей. Характерно, что при встрече с ранее изученным объектом в реальной жизни у человека возникает чувство, будто он встречал объект раньше и хорошо его знает. Кроме того, различается декларативная долговременная память о том, что произошло, и память процедурная: о том, как это произошло.

Скользкая память помогает человеку сосредоточиться на конкретном объекте, пока он представляет интерес, а затем переключиться на другой предмет, на время забыв о первом, но имея возможность к нему мысленно вернуться. Если такого рода информацию нужно хранить некоторое ограниченное время, то для этого проводится мысленный анализ полученных сведений: информация обобщается или детализируется, связывается с другими известными фактами и т. д. Например, когда диспетчер в аэропорту следит за посадкой конкретного самолета, он обращает внимание только на него, а при совершении посадки переключается на другой объект. Но если во время наблюдения что-то покажется ему необычным, то даже при переключении внимания он будет помнить об этом.

Существуют и другие виды памяти. Память генетическая, на которой может отразиться, например, прием генетически измененных продуктов, сказывается на последующих поколениях. Есть память иммунная, которая спасает людей от повторного заболевания некоторыми болезнями: для того чтобы не страдала иммунная память, должны хорошо работать составляющие иммунной системы организма.

И наконец, та самая память, которая отвечает за то, чтобы мы имели возможность воспроизводить события по собственному желанию, описывая их устно или письменно, показывая их движениями, выражая запахом, цветом или другими способами. Это память неврологическая, и в ее основе – способность мозга запоминать, используя органы чувств – зрение, слух, обоняние, тактильные ощущения. Запоминание в зависимости от состояния внимания и индивидуальных особенностей человека может происходить сразу или путем повторений.

Внимание обусловлено степенью занятости органов чувств человека: погруженные в работу люди могут не заметить кого-то постороннего около себя, не услышать, когда их зовут, и т. д. Иногда реакция наступает значительно позже происходящего события.

Для того чтобы процесс запоминания не вызывал вашей тревоги, необходимо, чтобы мозг работал нормально. Если есть нарушение мозгового кровообращения, которое может повлиять на психику, аутизм, повышенная электрическая реакция мозга при эпилепсиях – все это может повлиять на память. В результате может остаться спутанное воспоминание о событии, в котором путаются связи, а конкретные обстоятельства дробятся на отдельные детали. Посттравматический синдром, вызывающий страх и неуверенность, также может вызвать определенное расстройство памяти – частичную или полную амнезию, путаницу в именах, названиях, датах, поиск вещей и т. д.

Снижение памяти нередко связано с нарушением кровообращения, которое зависит и от физической нагрузки, состояния здоровья, осанки: ученые считают, что если наклон шеи составляет постоянно 15 градусов от вертикали, то это способствует снижению памяти, при наклоне в 45 градусов неизбежны проблемы с кровообращением, памятью и психикой.

На состояние памяти влияет и пища, которую мы едим. Это подтверждают и нейрофизиологи, которые указывают на прямое воздействие продуктов питания на состояние памяти человека.

Интересна зависимость способности запоминать и надолго сохранять информацию от калорийности пищи. Оказывается, при сокращении калорий на треть в питании людей старшего возраста их память значительно улучшается. Специалисты университета Мюнстера изучали зависимость способности запоминать от состава пищи и влияние диеты с низкой калорийностью на память. В экспериментах принимали участие люди, средний возраст которых составил около 60 лет. Исследуемых разделили на три группы. Одна группа употребляла пищу, калорийность которой была снижена на 30 % по сравнению с привычной для них едой. Другой группе предложили диету с высоким уровнем содержания ненасыщенных жирных кислот. У продуктов, которые употребляла третья группа исследуемых, калорийность была привычной для них. Эксперимент заключался в сравнении результатов тестов на запоминание до начала исследований и по их окончании. Та группа, которая принимала продукты сниженной калорийности, улучшила показатели памяти на 20 %, в то время как остальные испытуемые своих результатов не изменили. Таким образом, исследования подтвердили, что низкокалорийная диета положительно влияет на память.

При этом ученые подчеркивают, что речь не идет о голодании – это особенно важно людям, которые не страдают от избыточного веса, и тем более для тех, кто имеет недостаточный вес. Специалисты говорят о том, что переход на низкокалорийную диету и снижение энергетической ценности пищи должны проводиться очень медленно, под руководством врача. Голодание же, особенно для людей старшего возраста, может принести больше вреда, чем пользы, и дать эффект, прямо противоположный ожидаемому.



## Причины плохой памяти

Прежде чем решить, насколько плоха ваша память, можно попытаться проверить себя при помощи теста. Тест рассчитан на проверку визуальной памяти, то есть той, которая остается после просмотра текста или изображения.

### Тест для оценки состояния памяти

В течение 1 минуты нужно прочесть, а также запомнить 25 слов, затем в течение 5 минут написать их на бумаге – порядок записи не регламентируется, главное, просто вспомнить все слова.

Солома,	Артист	Трава	Мужчина	Мир
Вертолет	Картина	Век	Альпы	
Ключи	Машина	Кино	Спокойствие	
Вагон	Остановка	Самолет	Иллюстрация	
Месяц	Сердце	Женщина	Календарь	
Радио	Луна	Ребенок	Солнце	

Если в течение пяти минут вы смогли вспомнить 6 слов и меньше, то, вероятно, у вас есть проблемы с памятью (если только вы не проводите тест одновременно с другими важными занятиями: во время рабочего дня, за приготовлением пищи, когда смотрите телевизор и т. д.). Если вы в состоянии вспомнить от 7 до 12 слов, то, возможно, у вас и есть проблемы с концентрацией внимания, но особых претензий к памяти быть не должно. От 13 до 17 запомнившихся слов означают, что вы на память не жалуетесь. Показатели от 18 до 21 говорят о неординарной памяти, а если вы записали 22 слова, то память у вас просто феноменальная.

Однако запомнить эти слова из теста надолго у вас вряд ли получится, если их постоянно не повторять. Именно поэтому у учащихся, которые налегают на изучение предмета только перед экзаменом, срабатывает только краткосрочная память. И полученные прямо перед экзаменом или контрольной знания так и не отложатся в память долговременную и применить их на практике будет нельзя.

Забывание происходит чаще всего из-за постоянного поступления новой информации, заслуживающей нашего внимания. Важно еще и то, что с большей готовностью человек запоминает приятное, чем неприятное. Психологи говорят о том, что ребенок скорее запоминает школьный предмет, изучая его в доброжелательной обстановке, чем учась «из-под палки». Если ребенку не помогают, но требуют результатов, то в этом случае чувство протеста порождает нежелание мозга выполнять важную функцию запоминания.

Причины потери памяти могут возникать не только от перегруженности информацией и личностных особенностей, иногда они являются показателем определенных заболеваний.

**Высокое давление.** Высокое артериальное давление – от 140/90 мм рт. ст. и выше, которое отмечается почти у каждого третьего жителя планеты. Результаты исследований говорят о том, что последствием хронического высокого артериального давления может

стать снижение памяти и концентрации внимания: у тех, кто страдает высоким давлением на протяжении долгих лет, есть большая вероятность снижения запоминающей способности, чем у тех, кто таким заболеванием не страдает. Тяжелая болезнь Альцгеймера, которая приводит к полному разрушению памяти, чаще встречается у людей с хронически высоким артериальным давлением. Эффективное лечение повышенного артериального давления дает возможность предупредить инсульт, инфаркт, а также развитие нарушений памяти. Таким образом, высокое артериальное давление представляет одну из причин развития нарушений памяти и даже слабоумия.

Исследования показали, что те, кто регулярно лечил повышенное артериальное давление, меньше страдали расстройствами памяти.

В качестве дополнительных средств нужно выбрать диеты, чтобы нормализовать вес, если он превышает норму, отказаться от алкоголя, отказаться от соли или значительно уменьшить ее употребление.

**Алкоголизм.** Еще в позапрошлом веке ученые обнаружили связь между снижением памяти и хроническим алкоголизмом, а остальные функции мозга при этом могут и не страдать. При хроническом алкоголизме может возникнуть сочетание разных видов забывчивости.

Быстрое забывание текущих событий (врачи называют это фиксационной амнезией), потеря воспоминаний о событиях, происходивших до определенного момента в жизни человека, страдающего алкогольной зависимостью. Вместо реальных событий человек «вспоминает» то, чего никогда с ним не происходило, и при этом он может детали реальных воспоминаний соединять в своем воображении с совершенно иным временем или с другими ситуациями. Таким образом, человек перестает воспринимать новую информацию и искажает старую, что говорит о трудностях запоминания и воспроизведения.

При встречающейся у хронических алкоголиков ретроградной амнезии, которая заставляет человека забывать события, происходившие с ним до определенного момента времени, не снижен объем оперативной памяти, не страдают и те функции памяти, которые отвечают за приобретенные общие знания и накопленный опыт. Случается, что сохраняется мышечное запоминание: например, человек, однажды уколовшийся о шипы розы, автоматически отдергивает руку, если ему протянут этот цветок.

Кроме алкоголизма причиной снижения памяти такого рода может стать длительное голодание или неправильное питание, при котором в организм не поступает тиамин (витамин В<sub>1</sub>), опухоли, травматические отеки, нарушение мозгового кровообращения, кислородное голодание (гипоксия), нередко связанное с недостатком железа в организме, являющегося проводником кислорода к тканям органов.

**Деменция.** Заболевания, при которых нарушаются мозговые функции организма. Они всегда сопровождаются нарушением памяти. Статистика заболеваний такого рода среди людей старше 65 лет – 5-10 %. При одном течении болезни нарушаются все виды памяти, в том числе и долговременная, что затрудняет жизнь человека, делая его беспомощным. Иногда память об очень давних событиях, относящихся к детству или юности, тем не менее остается нетронутой. Долговременная память, например, при болезни Альцгеймера, теряется тогда, когда начинают распадаться белковые структуры. При этом очень давние события человек относит к настоящему, теряя понятие времени. Оперативная память снижается: уменьшается и объем удерживаемой информации, и время, которое человек помнит о чем-то.

Другой вид деменции характеризуется расстройством памяти, характерным для болезни Паркинсона, хореи, сосудистой мозговой недостаточности, рассеянного склероза. При этих заболеваниях снижается внимание, заметны изменения в поведении, значительно ухудшается память. Но при этом может не быть забывчивости на текущие события или на те, которые произошли давно. Такое расстройство памяти сказывается при обучении: трудно

запомнить новые слова, формулы, не задерживается в памяти визуальная информация, человека трудно научить новым движениям и действиям. Нарушается произвольное запоминание, страдает процедурная память о том, как произошли события, и при этом то, что именно произошло, человек может помнить.

**Легкие нарушения памяти.** Эти виды нарушений памяти не являются патологическими. С возрастом люди хуже осваивают новую информацию, им труднее вспомнить изученное, чем тем, кто молод. Небольшое снижение памяти может произойти начиная с 40-летнего возраста, но это не значит, что в дальнейшем состояние будет ухудшаться. При этом не возникает забывчивость (амнезия) на происходящие сейчас или на прошедшие события. Информация в таких случаях может запомниться лучше, если стимулировать память каким-то эффектом – например, музыкой. Намного легче при таких нарушениях памяти извлекать информацию, если давать легкую подсказку или стимулировать память при помощи того же эффекта, который использовался для запоминания. К примеру, если человек изучал какой-то предмет под определенную музыку, то он легко воспроизведет информацию об этом предмете, если снова услышит знакомую мелодию.

С возрастом ослабевает слуховая память, причем в большей степени, чем зрительная. Ученые считают, что возрастное снижение памяти связано с уменьшением концентрации внимания и снижением скорости реакции на раздражители.

У людей пожилого возраста может возникнуть и патологический синдром – его еще называют доброкачественной старческой забывчивостью. Такого рода нарушения памяти не прогрессируют и не делают человека беспомощным. Случается, что это связано с заболеваниями головного мозга, сосудистой системы. В целом этот вид снижения памяти в пожилом возрасте функционален и связан с эмоциональным состоянием человека.

**Заболевания.** Почечная и печеночная недостаточность, гипогликемия (снижение сахара в крови ниже 80–70 мг%, может встречаться и у здоровых людей при тяжелой мышечной работе), гипотериоз (снижение функции щитовидной железы), дефицит витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, отравления, в том числе и лекарственные, могут негативно повлиять на память. На работу памяти могут воздействовать и некоторые антидепрессанты, нейролептики, другие психотропные препараты, анальгетики. При восстановлении работы больных органов, отмене определенных препаратов, добавлении витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты в рацион питания можно добиться существенного улучшения в работе памяти.

**Психогенные нарушения.** Снижение памяти может происходить на фоне депрессивного состояния. В отличие от состояний деменции психогенные нарушения можно скорректировать соответствующей терапией.

**Амнезии.** Амнезии, то есть неспособность вспомнить тот или иной промежуток времени, события, лица и т. д., различаются по своему характеру.

*Фиксационная амнезия* – человек не запоминает новую информацию, не может вспомнить только что прошедшие события, однако общие знания сохраняются. При этом нарушена ориентация в обстановке.

*Ретроградная амнезия* предполагает отсутствие воспоминаний о событиях до определенного времени, например, удущья или других грубых нарушений функций головного мозга. Иногда воспоминания возвращаются, но могут и отсутствовать много лет. Восстановление обычно начинается от более удаленных периодов и постепенно восстанавливаются события, произошедшие непосредственно перед травматическим происшествием, приведшим к амнезии. Но в некоторых случаях воспоминания двигаются в обратном направлении от настоящего к прошлому.

*Антероградная амнезия* – потеря воспоминаний о том, что произошло после травматического события: бессознательного состояния после травмы, расстройства психики и др. Такая амнезия может захватывать события в период до нескольких лет. В основе такого рода

амнезии – блокирование механизмов памяти, которые отвечают за перевод информации из оперативной памяти в долгосрочную. Иногда эта форма амнезии сочетается с ретроградной, создавая в памяти человека огромные пробелы.

*Конградная амнезия* – охватывает период, когда человек находился в состоянии нарушенного сознания.

*Гипомнезия* означает, что память поражена неравномерно. Например, человек не может вспомнить какой-то факт своей биографии, который нужно описать в данный момент, хотя в другое время эта информация может быть легко воспроизведена. Иногда люди с таким нарушением могут по нескольку раз повторять что-то, забывая, что об этом уже говорили раньше. Может плохо происходить запоминание дат, цифр, имен, терминов, названий, лиц и т. д. Плохо запоминаются какие-то события, труднее ориентироваться во времени, страдает воспроизведение хронологии событий.

*Гипермнезия* – характерна для людей с маниакальным состоянием, наблюдается при спутанном сознании, аффектах, галлюцинациях, некоторых стадиях опьянения алкоголем или наркотиками, при шизофрении, во время гипноза, а также при депрессии, когда память избирательно подбирает только те события, которые бы говорили об унижении, непонимании и поддерживали сниженную самооценку человека. Это патологическое обострение памяти, воспоминания обильны, чрезмерны, имеют яркий характер. Человек легко воспроизводит мельчайшие подробности. Однако при этом нарушена логическая последовательность событий, которые человек группирует по определенным, понятным только ему признакам и не всегда в хронологическом порядке.

**Парамнезия** – нарушения памяти, которые ведут к ложным воспоминаниям и искажениям информации. Например, существует иллюзия узнавания, когда незнакомые люди и предметы вдруг кажутся известными, одно принимается за другое, одни лица в сознании трансформируются в другие. То же может касаться путаницы в отношении прочитанного, услышанного, когда-то виденного и действительно существующего. Бывает, что, напротив, все, что человек знал до этого, вдруг кажется ему незнакомым, а прошлая жизнь вспоминается как чужая. Такого рода искажения памяти возникают при интоксикации, помрачении сознания, психозах.

Кроме амнезий, связанных с заболеваниями, существует посттравматическая амнезия, когда из памяти вытесняется событие, которое нанесло травму человеку – моральную или физическую. В основе такой амнезии лежит отрицание, нежелание вспоминать неприятное событие, и при этом такое состояние может сохраняться от нескольких часов до нескольких лет. Нередко люди понимают о таком провале и пытаются вспомнить, что же с ними произошло. Но воспоминания о прошлом могут быть и полностью стерты из памяти, включая сведения о собственной личности, – такого рода поражения памяти обычно не соответствуют поражениям мозга, а связаны с психологической или физической травмой. Случаются «провалы в памяти» у людей с повышенной тревожностью, обычно это ощущение субъективно и не соответствует действительности.

«Провалы в памяти», как считают специалисты, могут иметь временный характер при проявлении последствий алкоголизма, употребления различного рода лекарственных средств – транквилизаторов, опиатов и пр. Эпилептический припадок может спровоцировать амнезию. На некоторый период амнезию может вызвать черепно-мозговая травма даже при ясном сознании. То же состояние может вызвать электрошок.

Существует также особая форма амнезии, которая характеризуется кратковременной потерей памяти, наступающей внезапно. По прошествии нескольких часов память восстанавливается. Специалисты считают, что такое явление основано на эпилептических процессах в головном мозге, в глубинных его отделах.

**Склероз.** Иногда этим термином называют старческую забывчивость. Однако рассеянный склероз гораздо более серьезное заболевание, которому может подчиниться любой возраст. Среди одного из последствий развития этого заболевания – ухудшение памяти. Начинается рассеянный склероз мурашками, покалываниями в пальцах, расстройством зрения, нарушением координации. Позже присоединяются повышенный мышечный тонус, подергивания, дрожание конечностей, трудность нахождения в вертикальном положении, онемение, замедление речи, нарушение различных функций организма, депрессия или эйфория, снижение концентрации внимания, слабость, непереносимость высоких температур. Лечение такого заболевания является одновременно и лечением по восстановлению памяти.

Лечение расстройств памяти до сих пор не нашло своего окончательного решения. Существующие препараты эффективны при сосудистых проблемах головного мозга, послеинсультных состояниях, черепно-мозговых травмах, депрессиях, но их действие при различных других видах снижения памяти, по мнению врачей, ограничено. Доказана эффективность препаратов из экстрактов гинго билоба – реликтового растения – при сосудистых заболеваниях, приводящих к снижению памяти, разных формах деменции, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, атеросклерозе, для улучшения памяти и внимания. Поэтому так важно проводить профилактику снижения памяти и ухудшения работы мозга. И большую роль в этом играет правильное питание.



## Какие питательные вещества и витамины необходимы для поддержания памяти

Треть нашего мозга составляют жирные кислоты. Источниками жирных кислот являются морепродукты, орехи, рыбий жир, некоторые виды растительных масел. Для хорошей работы мозга требуются углеводы, источниками которых являются фрукты, овощи, крупы и сахар. Чтобы мозг нормально функционировал, в организме должны присутствовать витамин группы В, фолиевая кислота, витамины А, Е, С, железо, полиненасыщенные кислоты группы омега.

Витамины совершенно необходимы для жизнедеятельности человеческого организма, они не образуются в организме человека, а только поступают в него с пищей. Витамины не используются нашим организмом в качестве источника энергии, они участвуют в разнообразных соединениях в организме и обеспечивают нормальное течение физиологических и биохимических процессов. Витамины бывают водо- и жирорастворимые. К водорастворимым относятся витамин С, витамины группы В. Жирорастворимыми являются витамины А, Е, К, D.

Витамины организм человека не запасает на длительное время, поэтому они должны поступать регулярно с пищей. При их недостаточном потреблении, даже если еще незаметны проявления гиповитаминоза, снижается работоспособность, возникает риск развития самых разных болезней, и в том числе снижение памяти и внимания. Не всегда обязательно принимать химически созданные витамины в таблетках, многие ученые считают, что при сбалансированном питании можно обеспечить свой организм полным составом витаминов и полезных элементов.

Продукты питания снабжают наш организм энергией, при этом определенные вещества, содержащиеся в пище, стимулируют биохимические процессы мозга, укрепляя память. Поэтому так важно обеспечить постоянное поступление этих веществ с пищей.

**Витамин В<sub>1</sub>** – тиамин – один из самых важных витаминов для нормализации памяти. Даже при болезни Альцгеймера богатая витамином В<sub>1</sub> пища помогает добиться определенных положительных сдвигов в отношении памяти. Если недостаточно поступление в организм витамина В<sub>1</sub>, то молочная и другие кислоты накапливаются в крови и при этом нарушается синтез веществ, необходимых для систем организма и в том числе для работы мозга и памяти. При недостатке витамина В<sub>1</sub> могут появиться очень тяжелые неврологические заболевания, которые могут привести к необратимым деградациям. К признакам дефицита В<sub>1</sub> относятся: раздражительность, плаксивость, депрессия, бессонница, снижение памяти, плохая координация, нарушения мозговой функции, выборочная потеря памяти (характерна для тех, кто страдает алкоголизмом).

Нормальное количество тиамина способствует высокому уровню энергии, улучшает познавательную способность мозга – его оперативную и долгосрочную память.

### Рекомендуемая суточная потребность в витамине В<sub>1</sub> в зависимости от возраста, по данным России, Великобритании и США (мг)

Страна	Грудные дети		Дети			Мужчины					Женщины						
	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	беременные	кормящие
Россия	0,4	0,5	0,8	0,9	1,2	1,4	1,5	1,2	1,4	1,2	1,3	1,3	1,1	1,3	1,1	+0,4	+0,6
Возраст	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	11-14	15-18	19-24	25-50	> 51	беременные	кормящие
Великобритания		0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	увеличить дозу	увеличить дозу
США	0,3	0,4	0,7	0,9	1,0	1,3	1,5	1,5	1,5	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,0	1,5	1,6

**Таблица содержания витамина В<sub>1</sub> в продуктах (мг/100 г продукта)**

Продукт	Витамин В <sub>1</sub>	Продукт	Витамин В <sub>1</sub>	Продукт	Витамин В <sub>1</sub>	Продукт	Витамин В <sub>1</sub>
Горох	0,81	Дрожжи	0,60	Крупа овсяная	0,49	Крупа «Геркулес»	0,45
Крупа гречневая	0,43	Мука ржаная обойная	0,42	Крупа пшеничная	0,42	Свинина жирная	0,40
Почки	0,39	Сердце	0,39	Орехи грецкие	0,38	Горошек зеленый	0,34
Фундук	0,30	Печень	0,30	Молоко сухое	0,27	Хлеб пшеничный зерновой	0,27
Крупа ячневая	0,27	Мука пшеничная 1 с.	0,25	Сосиски, колбаса вареная	0,25	Шпик свиной	0,25
Бифидо-лакт	0,20	Хлеб столовый подовый	0,19	Хлеб ржаной формовой	0,18	Мука пшеничная, в. с.	0,17
Макаронны в. с.	0,17	Мука ржаная сеяная	0,17	Ставрида	0,17	Булка сдобная, батон	0,16
Масло сливочное	0,15	Крупа манная	0,14	Мозги	0,12	Крупа перловая	0,12
Мясо кролика	0,12	Сухари сливочные	0,12	Картофель	0,12	Хлеб пшеничный в. с.	0,11
Легкое	0,10	Какао	0,10	Капуста брюссельская	0,10	Шпинат	0,10
Перец красный	0,10	Треска	0,09	Баранина	0,08	Крупа рисовая	0,08
Чеснок	0,08	Печенье сухарное	0,08	Кофе в зернах	0,07	Куры	0,07
Яйцо куриное	0,07	Чай	0,07	Перец зеленый сладкий	0,06	Помидоры	0,06
Молоко сгущенное	0,06	Говядина	0,06	Морковь красная	0,06	Капуста кольраби и краснокочанная	0,05

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин).** Этот витамин тоже очень важен для работы памяти, он помогает работе клеток мозга, способствует абсорбции железа, что помогает улучшить снабжение клеток кислородом. Также витамин В<sub>2</sub> способствует усвоению витамина В<sub>6</sub> (пиридоксина). Витамин разрушается на свету. При дефиците витамина В<sub>2</sub> возможны головокружения, замедленная умственная реакция, плохое запоминание и другие синдромы.

**Рекомендуемая суточная норма витамина В<sub>2</sub> в зависимости от возраста (Россия, Великобритания, США; мг)**

Страна	Грудные дети		Дети			Мужчины					Женщины						
	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	беременные	кормящие
Россия	0,5	0,6	0,9	1,0	1,4	1,7	1,8	1,5	1,6	1,4	1,5	1,5	1,3	1,5	1,3	+0,3	+0,5
Великобритания	0,4	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,3	1,3	1,3	1,3	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,4	1,6
США	0,6	0,5	0,8	1,1	1,2	1,5	1,8	1,7	1,7	1,4	1,3	1,3	1,3	1,3	1,2	1,6	1,8

**Таблица содержания витамина В<sub>2</sub> в продуктах (мг/100 г продукта)**

Продукт	Витамин В <sub>2</sub>	Продукт	Витамин В <sub>2</sub>	Продукт	Витамин В <sub>2</sub>	Продукт	Витамин В <sub>2</sub>
Печень	2,19	Молоко сухое обезжир.	1,80	Почки	1,80	Сердце	1,80

Молоко сухое цельное	1,30	Чай	1,00	Шпик свиной	0,90	Бифидо-лакт	0,76
Дрожжи	0,68	Сыры твердые	0,40	Яйцо куриное	0,44	Печень трески	0,41
Легкое	0,40	Сыр плавленый	0,39	Молоко сгущенное	0,38	Творог	0,30
Какао-порошок	0,30	Грибы белые свежие	0,30	Шпинат	0,25	Крупа гречневая	0,20
Колбаса полукопченая	0,20	Капуста брюссельская	0,20	Кофе в зернах	0,20	Мозги	0,19
Горошек зеленый	0,19	Мясо кролика	0,18	Консервы рыбные	0,17	Томатная паста	0,17
Кефир, ацидофилин	0,17	Треска	0,16	Сосиски, колбаса вареная	0,16	Мука ржаная обойная	0,15
Говядина	0,15	Горох	0,15	Молоко коровье	0,15	Кура	0,15
Баранина	0,14	Орехи грецкие	0,13	Просто-кваша	0,13	Масло сливочное	0,12
Ставрида	0,12	Брынза	0,12	Крупа овсяная	0,11	Сливки	0,11
Свинина жирная	0,10	Лук зеленый	0,10	Перец сладкий зеленый	0,10	Капуста цветная	0,10
Сметана	0,10	Крупа «Геркулес»	0,10	Хлеб пшеничный зерновой	0,10	Фундук	0,10
Хлеб столовый подовый	0,09	Персики	0,08	Перец сладкий красный	0,08	Хлеб ржаной формовой	0,08
Крупа ячневая	0,08	Паста «Океан»	0,08	Мука пшеничная, 1 с.	0,08	Чеснок	0,08
Майонез	0,08	Салат	0,08	Морковь	0,07	Картофель	0,07
Тыква	0,06	Абрикосы	0,06	Булка сдобная	0,06	Крупа перловая	0,06

Баклажаны	0,05	Печенье, сухари	0,05	Батон	0,05	Земляника садовая	0,05
Макаронны, в. с.	0,04	Мука ржаная сеяная	0,04	Мука пшеничная, в. с.	0,04	Крупа манная, пшенная, рисовая	0,04
Редис, огурцы, свекла, помидоры	0,04	Репа, капуста, дыня	0,04	Сок томатный	0,03	Яблоки, арбуз, груши, грейпфруты, апельсины	0,03
Хлеб пшеничный, в. с.	0,03	Маргарин	0,02	Лук репчатый	0,02	Виноград	0,02

**Витамин В<sub>3</sub> (ниацин).** Прямым следствием дефицита витамина В<sub>3</sub> является снижение памяти, быстрая утомляемость. Ниацин, или, как раньше его называли, РР, – предупреждающий пеллагру, тяжелое заболевание, характеризующееся отслойкой эпидермиса, болями, галлюцинациями, потерей памяти и другими синдромами, – содержится в белковой пище, овощах и фруктах. Спровоцировать это заболевание может также хронический алкоголизм. Медики отмечают, что признаки дефицита витамина В<sub>3</sub> есть приблизительно у 9 % женщин и 8 % мужчин в возрасте от 18 до 44 лет. Суточная норма витамина В<sub>3</sub> для взрослого – 15 мг, при тяжелом труде – 20 мг.

**Таблица содержания витамина В<sub>3</sub> в продуктах (на 100 г)**

Продукты	В <sub>3</sub> (РР) ниацин, мг	Продукты	В <sub>3</sub> (РР) ниацин, мг	Продукты	В <sub>3</sub> (РР) ниацин, мг
Молоко коровье	0,10	Шпроты в масле	1,00	Лук репчатый	0,20

Молоко сухое	0,70	Фасоль	2,10	Морковь красная	1,00
Творог жирный	0,30	Соя	2,20	Помидоры	0,53
Яйцо куриное желток	–	Крупа овсяная	1,10	Ананас	0,20
Яйцо куриное белок	–	Крупа рисовая	1,60	Апельсин	0,20
Масло подсолнечное	–	Макаронные изделия	1,21	Банан	0,60
Масло соевое	–	Батон нарезной	1,51	Груша	0,10
Говядина	4,70	Дрожжи прессованные	11,4	Лимон	0,10
Печень говяжья	9,0	Баклажаны	0,60	Шиповник	0,60
Печень свиная	12,0	Горошек зеленый	2,00		
Почки свиные	7,3	Картофель	1,30		

**Витамин В<sub>5</sub>** – пантотеновая кислота – стимулирует работу мозга, снимает рассеянность, забывчивость и помогает при депрессивных расстройствах. Пантотеновая кислота отвечает за связь между нервной системой и головным мозгом. Дефицит пантотеновой кислоты может привести к длительной депрессии, нарушениям мозговой деятельности, снижению памяти. Связано появление дефицита с тем, что в последнее время многие люди, особенно пожилые, в пищу принимают готовые продукты, в которых этот витамин отсутствует.

Витамин В<sub>5</sub> водорастворимый, быстро выводится из организма, разрушается в маринадах, при солении, квашении, также разрушается при тепловой обработке, его не используют в качестве добавок в продукт, подвергающийся обработке, – например, в хлебе. Витамин В<sub>5</sub> содержится в дрожжах, фундуке, горохе, арахисе, семечках, грецких орехах, свекле, салатах, капусте, брокколи, овсяной и гречневой крупе, отрубях, проростках зерновых культур, спарже, мясе, субпродуктах, желтке, сырах, цельном молоке, в рыбной икре, крабах, морепродуктах. Если человек часто использует голодание, в его рационе отсутствует белок, другие витамины группы В, витамин С, если он часто принимал антибиотики, имеет заболевание тонкого кишечника, то обязательно возникнет дефицит этого витамина. Люди, постоянно испытывающие стресс, также в группе риска, так как, по сведениям ученых, В<sub>5</sub> в этом случае расходуется на производство гормонов стресса в коре надпочечников.

Потребность организма в витамине В<sub>5</sub> составляет около 5 мг/сутки, для детей 2–5 мг/сутки, при больших нагрузках, кормлении грудью, беременности – 15–20 мг/сутки. 2 чашки ростков пшеницы в сутки могут обеспечить потребность в этом витамине и обеспечить нормальное функционирование мозга и улучшение памяти.

**Витамин В<sub>7</sub> – биотин.** Этот витамин необходим в качестве составляющей различных ферментов, катализирующих биохимические реакции в организме, в частности для синтеза жирных кислот и усвоения глюкозы, что играет большую роль в нормальной функции мозга. Дефицит биотина может возникнуть и при употреблении яичного белка в большом количестве.

стве, так как он содержит антагонист биотина. Однако, если яйцо варить при температуре 100 °С, то этот антагонист разрушается. Суточная потребность человека в биотине – 50 мкг.

### Рекомендуемая суточная потребность в витаине В<sub>5</sub> в зависимости от возраста (мг)

	Грудные дети		Дети			Мужчины					Женщины						
	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	беременные	кормящие
Кол-во В <sub>5</sub>	2	3	3-4	3-4	4-5	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7

**Таблица содержания витамина В<sub>5</sub> и биотина в продуктах питания на 100 г**

Продукты	В <sub>7</sub> биотин, мкг	В <sub>5</sub> пантотеновая к-та, мг	Продукты	В <sub>7</sub> биотин, мкг	В <sub>5</sub> пантотеновая к-та, мг	Продукты	В <sub>7</sub> биотин, мкг	В <sub>5</sub> пантотеновая к-та, мг
Молоко коровье	3,20	0,38	Почки свиные	140	3,0	Горошек зеленый	5,30	0,80
Молоко сухое	10,0	2,70	Шпроты в масле	-	0,20	Картофель	0,10	0,30
Творог жирный	5,10	0,28	Фасоль	-	1,20	Лук репчатый	0,90	0,10
Яйцо куриное желток	56,0	3,8	Соя	60,0	1,75	Морковь красная	0,60	0,26
Яйцо куриное белок	7,0	0,24	Крупа овсяная	20,0	0,90	Помидоры	1,20	0,25
Масло подсолнечное	-	-	Крупа рисовая	3,50	0,40	Ананас	-	0,16
Масло соевое	-	-	Макаронные изделия	2,02	0,30	Апельсин	1,00	0,25
Говядина	3,04	0,50	Батон нарезной	1,75	0,29	Банан	-	0,25
Печень говяжья	98	6,8	Дрожжи прессованные	30,0	4,2	Груша	0,10	0,05
Печень свиная	80	5,8	Баклажаны	-	-	Лимон	-	0,20

**Витамин В<sub>12</sub> (цианокобаламин).** Этот витамин находится в дефиците в организме вегетарианцев и людей пожилого возраста, поскольку источником витамина В<sub>12</sub> является пища животного происхождения. При дефиците наблюдается снижение памяти, хроническая усталость, депрессивное состояние помимо других неприятных синдромов. Состоянию дефицита витамина В<sub>12</sub> в организме может способствовать калий, так как он препятствует его всасыванию. Если человек принимает диуретические препараты, то это приведет к дефициту В<sub>12</sub>. Также антигипергликемические средства, гормональные препараты, нейролептики способствуют нарушению всасывания или вымыванию из организма В<sub>12</sub>. В то же время витамин С помогает адсорбировать В<sub>12</sub> из пищи.

**Рекомендуемая суточная потребность в витамине В<sub>12</sub> в зависимости от возраста в России, Великобритании и США (мкг)**

Страна	Грудные дети		Дети			Мужчины					Женщины						
	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	беременные	кормящие
Россия	0,4	0,5	1,0	1,5	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0

Возраст	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	беременные	кормящие
	Великобритания	0,3	0,4	0,5	0,8	1,0	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
США	0,3	0,5	0,7	1,0	1,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,2	2,1

**Таблица содержания витамина В<sub>12</sub> в продуктах (мкг/100 г продукта)**

Продукт	Витамин В <sub>12</sub>	Продукт	Витамин В <sub>12</sub>	Продукт	Витамин В <sub>12</sub>	Продукт	Витамин В <sub>12</sub>
Печень	60,00	Сердце	25,00	Почки	20,00	Молоко сухое обезжир.	4,50
Мясо кролика	4,30	Мозги	3,70	Легкое	3,30	Молоко сухое цельное	3,00
Говядина, 2 кат.	2,80	Говядина, 1 кат.	2,60	Треска	1,60	Сыр «Российский»	1,50
Бифидо-лакт	1,40	Сыр «Пошехонский»	1,40	Сыр «Голландский»	1,14	Сыр «Чеддер»	1,05
Брынза	1,00	Творог	1,00	Сыр «Рокфор»	0,62	Кура, 1 кат.	0,55
Яйцо куриное	0,52	Молоко сгущенное с сахаром	0,50	Сливки	0,45	Молоко сгущенное стерилиз.	0,41
Молоко коровье	0,40	Кефир	0,40	Сметана	0,36	Простокваша	0,34
Мороженое сливочное	0,34	Ацидофилин	0,33	Сыр плавленый	0,25	Масло сливочное	0,07

**Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин)** – поддерживает нормальное функционирование центральной и периферической нервной системы, улучшает всасывание ненасыщенных жирных кислот, помогает прекращению фолиевой кислоты. Потребность в витамине В<sub>6</sub> увеличивается при употреблении антидепрессантов и гормональных контрацептивов, при стрессе, высоких нагрузках, у алкоголиков и курильщиков. Витамин В<sub>6</sub> эффективен при депрессиях и атеросклерозах, что косвенно влияет и на улучшение памяти. При дефиците витамина В<sub>6</sub> одним из последствий могут стать судороги, заторможенность, плохая реакция и память, тревожность.

### Рекомендуемая суточная потребность в витамине В<sub>6</sub> в зависимости от возраста в России, Великобритании и США (мг)

Страна	Грудные дети		Дети			Мужчины					Женщины						
	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	беременные	кормящие
Россия	0,5	0,6	0,9	1,3	1,6	1,8	2,0	2	2,2	2,2	1,6	1,6	1,8	2	2	+ 0,3	+ 0,5
Возраст	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	беременные	кормящие
Великобритания	0,2	0,3-0,4	0,7	0,9	1,0	1,2	1,5	1,4	1,4	1,4	1,0	1,2	1,2	1,2	1,2	увелич. дозу	увелич. дозу
США	0,3	0,6	1,0	1,1	1,4	1,7	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,6	1,6	1,6	1,6	2,2	2,1

**Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота, витамин ВС)** – водорастворимый витамин, легко разрушается при кулинарной обработке. При дефиците витамина В<sub>9</sub> возникают такие синдромы, как усталость и апатия, снижение памяти и многие другие.

### Рекомендуемая суточная потребность в витамине B<sub>9</sub> в зависимости от возраста в России, Великобритании и США (мкг)

Страна	Грудные дети		Дети			Мужчины					Женщины						
	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	11-14	15-18	19-59	60-74	>75	беременные	кормящие
Россия	40	60	100	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	300
Возраст	0-1/2	1/2-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	11-14	15-18	19-24	25-50	>51	беременные	кормящие
Великобритания	50	50	70	100	150	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	увелич. дозу	увелич. дозу
США	25	35	50	75	100	150	200	200	200	200	150	180	180	180	180	400	280

### Содержание фолиевой кислоты в продуктах питания на 100 г

Название продукта	Фолиевая кислота, мг	Название продукта	Фолиевая кислота, мг	Название продукта	Фолиевая кислота, мг
Печень говяжья	240	Морковь красная	9	Сыр «Российский»	23,5
Шпинат	80	Сметана	8,5	Капуста цветная	23
Фундук	68	Арбуз, персики	8	Печенье, сухари	21
Почки	56	Кефир	7,8	Крупа рисовая	19
Салат	48	Простокваша	7,4	Лук зеленый	18
Крупа пшеничная	40	Яйцо куриное	7	Горох	16

Сыр «Рокфор»	39	Редис, репа, дыня	6	Мозги	14
Творог жирный	35	Баранина	5,1	Свекла	13
Брынза	35	Апельсины	5	Треска	11,3
Капуста брюссельская	31	Сосиски, колбаса вареная	4,05	Масло сливочное	10
Хлеб ржаной и пшеничный, зерновой	30	Грейпфруты, абрикосы	3	Капуста белокочанная	10
Молоко сухое	30	Дрожжи	0,6	Земляника садовая	10
Батон	28	Печень трески	110	Лук репчатый	9
Крупа перловая	24	Орехи грецкие	77	Говядина	8,4
Крупа «Геркулес» и манная	23	Сердце	56	Картофель	8
Хлеб пшеничный	22,5	Мука ржаная обойная	55	Мясо кролика	7,7
Макароны, высший сорт	20	Какао-порошок	45	Консервы рыбные	7,1
Баклажаны	18,5	Грибы белые свежие	40	Сок томатный	6
Перец сладкий, красный	17	Мука пшеничная, 1с.	35,5	Колбаса полукопченая	5,4
Тыква	14	Мука ржаная сеяная	35	Молоко коровье	5
Сыр плавленый	14	Крупа гречневая, ячневая	32	Кура	4,3
Горошек зеленый	12	Булка сдобная	31	Огурцы, виноград	4
Помидоры	11	Шпик свиной	30	Яблоки, груши	2
Сливки	10	Крупа овсяная	29		
Ставрида	10	Мука пшеничная, высший сорт	27,1		

**Витамин С.** Увеличение концентрации витамина С в организме вызывает рост интеллектуальных способностей в четыре раза. Улучшается способность запоминать и воспроизводить информацию. При хранении и нагревании витамин С быстро разрушается (см.

таблицу). Курение разрушает витамин. Витамин способствует впитываемости других витаминов в организме.

### Рекомендуемая суточная потребность в витамине С

Категория	Возраст (лет)	Витамин С (мг)
Грудные дети	0–0,5	30
	0,5–1	35
Дети	1–3	40
	4–6	45
	7–10	45
Лица мужского пола	11–14	50
	15–18	60
	19–24	60
	25–5	60
	>51	60
Лица женского пола	11–14	50
	15–18	60
	19–24	60
	25–50	60
	>51	60
	В период беременности	70
	В период лактации	95

### Сохранность витамина С при кулинарной обработке<sup>1</sup>

Наименование блюд	Сохранность витамина по сравнению с исходным сырьем, %
Капуста вареная с отваром (варка 1 час)	50

<sup>1</sup> Молчанова О. П. Основы рационального питания, Медгиз, 1949.

Щи, постоявшие на горячей плите при 70–75° 3 часа	20
То же при подкислении	50
Щи, простоявшие на горячей плите при 70–75° 6 часов	10
Щи из кислой капусты (варка 1 час)	50
Капуста тушеная	15
Картофель, жаренный сырым, мелко нарезанным	35
Картофель, варившийся 25–30 минут в кожуре	75
То же, очищенный	60
Картофель очищенный, пролежавший 24 часа в воде при комнатной температуре	80
Картофельное пюре	20
Картофельный суп	50
То же, простоявший на горячей плите при 70–75° 3 часа	30
То же, простоявший 6 часов	следы
Морковь отварная	40

### Содержание витамина С в некоторых пищевых продуктах (в мг на 100 г)<sup>2</sup>

Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С
Баклажаны	5	Салат	15	Дыня	20
Горошек зеленый консервированный	10	Томатный сок	15	Земляника садовая	60
Горошек зеленый свежий	25	Томат-паста	25	Клюква	15
Кабачки	10	Томаты красные	35	Крыжовник	40
Капуста бело-кочанная	40	Хрен	110–200	Лимоны	50

<sup>2</sup> Романовский В. Е., Синькова Е. А. Витамины и витаминотерапия. Ростов н/д: Феникс, 2000.

Капуста квашеная	20	Чеснок	Следы	Малина	25
Капуста цветная	75	Шпинат	30	Мандарины	30
Картофель лежалый	10	Щавель	60	Персики	10
Картофель свежесобранный	25	Абрикосы	10	Слива	8
Лук зеленый	27	Апельсины	50	Смородина красная	40
Морковь	8	Арбуз	7	Смородина черная	250
Огурцы	15	Бананы	10	Черника	5
Перец зеленый сладкий	125	Брусника	15	Шиповник сушеный	До 1500
Перец красный	250	Виноград	4	Яблоки, антоновка	30
Редис	50	Вишня	15	Яблоки северных сортов	20
Редька	20	Гранат	5	Яблоки южных сортов	5–10
Репа	20	Груша	8		
<i>Молочные продукты</i>					
Кумыс	20	Молоко козье	3	Молоко кобылье	25
Молоко коровье	2				

**Витамин Е (токоферола ацетат)** – в 1997 году было обнаружено, что витамин Е облегчает состояние при болезни Альцгеймера, характерным признаком которой является потеря памяти, – об этом сообщил «Медицинский журнал» Новой Англии. Большие дозы витамина Е препятствовали развитию болезни. Однако витамин Е может играть только профилактическую роль в дальнейшем течении болезни, он восстановить уже возникшие повреждения не может.

### Суточная потребность в витамине Е

Категория	Возраст (лет)	Витамин Е (МЕ)
Грудные дети	0–0,5	3
	0,5–1	4
Дети	1–3	6
	4–6	7
	7–10	7
Лица мужского пола	11–14	10
	15–18	10
	19–24	10
	25–50	10
	>51	10
Лица женского пола	11–14	8
	15–18	8
	19–24	8
	25–50	8
	>51	8
	в период беременности	10
	в период лактации	12

### Содержание витамина Е (мг/100 г) в растительных маслах и некоторых пищевых продуктах<sup>3</sup>

Название продукта	Общее содержание токоферолов (витамина Е)	Содержание α-токоферола
<i>Масла:</i>		
из пшеничных зародышей	100–400	84,8–209,3
Подсолнечное	40–70	23–46
Хлопковое	50–100	10–54
Кукурузное	40–80	14,7–23,6
Соевое	50–160	6,4–24,2
Оливковое	4,5–7	3,0–7,2
Масло сливочное	1,0	1,0

<i>Продукты:</i>		
Печень говяжья	1,62	0,63
Горох свежий	1,73	0,55
Сало свиное	0,59	0,53
Фасоль сухая	1,68	0,47
Говядина	0,63	0,37
Яблоки свежие	0,51	0,31
Хлеб белый	0,23	0,10
Молоко цельное	0,093	0,036

При расчете необходимого количества витамина можно воспользоваться формулой:

- дети до 1 года – 0,5 мг/кг (обычно полностью получают с молоком матери);
- взрослые – 0,3 мг/кг.

**Липоевая кислота** участвует в углеводном обмене и обеспечивает усвоение головным мозгом глюкозы – источника энергии и питательного вещества и для нервных клеток, что увеличивает концентрацию внимания и памяти даже в пожилом возрасте. В небольшом количестве липоевая кислота образуется в организме, содержится в шпинате, мясе и пивных дрожжах. При дефиците липоевой кислоты в тканях повышается уровень пировиноградной кислоты – продукта обмена веществ, что приводит к развитию неврологических нарушений.

<sup>3</sup> R. H. Bunnell, 1965; W. H. Senrell, 1972.

Суточная норма липоевой кислоты в зависимости от возраста и состояния здоровья		
Взрослые	Дети	При беременности, кормлении, поражениях печени
0,25–0,50 мг	0,12–0,25 мг	До 0,75 мг
Содержание липоевой кислоты в продуктах (мг/кг продукта)		
Капуста	Рис	Молоко
0,1	0,2	0,5–1,3

**Железо.** Даже небольшой недостаток железа в организме у детей снижает успеваемость, вызывает нарушения внимания. Железо хорошо будет усваиваться, если его сочетать с витамином С. Дефицит железа приводит к гипоксии, снижению памяти, ухудшению самочувствия.

### Содержание железа в продуктах питания (мг/порцию)

Продукт	Размер порции	Кол-во железа, мг	Продукт	Размер порции	Кол-во железа, мг
Говяжья печень	85 г	7,5	Пророщенная пшеница	28 г	2,5
Печень цыпленка	3 шт.	7,4	Зеленая фасоль	½ стакана	2,1
Моллюски	85 г	5,2	Сливы	5 больших	2,0
Устрицы (сырые)	85 г	4,8	Изюм	85 г	1,9
Свиная отбивная	85 г	3,3	Зелень одуванчика	½ стакана	1,6
Бифштекс (из постного мяса)	85 г	3,0	Булочка с отрубями	1 шт.	1,5
Жареная телятина	85 г	2,9	Дикий рис	½ стакана	1,5
Гамбургер	85 г	2,7	Макароны (спагетти)	1 стакан	1,4
Сардины (в консервах)	85 г	2,5	Пивные дрожжи	1 ст. ложка	1,4
Цыпленок (темное мясо)	85 г	2,0	Горох	½ стакана	1,2
Баранина	85 г	1,7	Томатный сок	½ стакана	1,1
Камбала	85 г	1,2	Яйца	1 шт.	1,0
Тунец, (в консервах)	85 г	1,2	Брюссельская капуста, сваренная	½ стакана	0,9
Цыпленок (белое мясо)	85 г	1,0	Рис	½ стакана	0,9

Розоватая или белая рыба	85 г	1,0	Капуста брокколи, сваренная	½ стакана	0,9
Отруби	½ стакана	6,2	Арахисовое масло	3 ст. ложки	0,9
Пшеничная каша	½ стакана	6,0	Овсянка	½ стакана	0,8
Курага	85 г	4,0	Тыква	½ стакана	0,8
Печеные бобы	½ стакана	3,0	Ржаная булочка	1 шт.	0,7
Миндаль	57 г	2,7	Картофель	1 шт.	0,6
Сливовый сок	¼ стакана	2,6			

### Усвояемость железа

Продукт	Усвояемость железа,%	Продукт	Усвояемость железа,%
Мясо	20–22%	Кукуруза, фасоль	3%
Рыба	11%	Яйцо	3%
Бобы	7%	Крупы из растительных продуктов: рис, пшеница, рожь	1%
Фрукты	3%		

**Йод.** Дефицит йода в организме человека оказывает влияние на интеллектуальный уровень, снижая его, по подсчетам ученых, на 13 %, затрагивая и такую важную функцию мозга, как память. Пополнить дефицит йода можно при помощи йодированной соли. Суточная потребность человека в йоде составляет примерно 3 мкг на 1 кг массы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.