В России началась неделя сохранности головного мозга. Как часто мы заботимся о нашем мозге? А ведь от его работы и здоровья напрямую зависит наша жизнь.

7 правил для здорового мозга

Двигайтесь. Двигательная активность необходима для поддержания здоровья мозга. Аэробика усиливает кровообращение, улучшает память и стимулирует рост новых клеток мозга. Так появляются новые нейронные связи.

Сбалансируйте питание. Наш мозг более чем на 60% состоит из жира. Особенно полезны нашему мозгу ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в льняном семени, орехах, растительном масле, зеленых листовых овощах, рыбе (лосось, палтус, скумбрия, треска). Включите продукты, содержащие флавоноиды, например, горький шоколад, ежевику, вишню, яблоки, виноград, зеленый чай, облепиха и лук. А вот от сахара соли в больших количествах лучше отказаться. Доказано, соль - главный враг мозга. Норма поступления соли в организм с пищей не должно превышать 4,5 грамм в день.

Тренируйте мозг. Больше читайте, решайте головоломки, чистите зубы неведущей рукой, отправьтесь на работу по новому маршруту, выберите интересные для себя курсы, решайте задачи на логику, разгадывайте кроссворды и головоломки.

Высыпайтесь. Во сне наша лимфатическая система очищает мозг от нейротоксинов, в том числе от бета-амилоидов и тау-белка, провоцирующих болезнь Альцгеймера, и от альфа-синуклеина, накопление которого приводит к болезни Паркинсона. Процесс очищения мозга требует времени. Именно поэтому человеку нужно спать 7–9 часов в сутки.