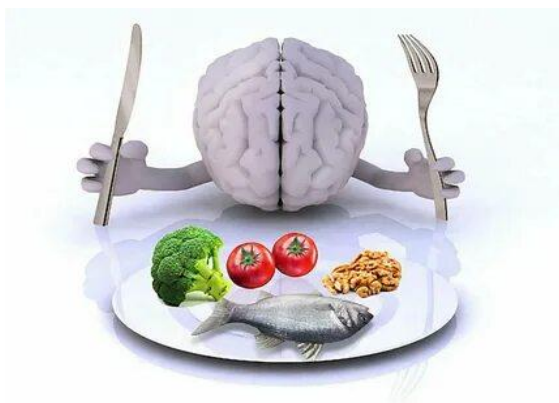


Ухудшение памяти и забывчивость - одни из самых неприятных возрастных изменений, с которыми сталкиваются многие люди. Мозг - один из важнейших органов в нашем организме. Чтобы он полноценно работал, его нужно постоянно тренировать. Но есть важный нюанс: чтобы эффективно функционировать, мозгу нужно качественное питание. Для правильной работы мозга нужны продукты, содержащие витамины, сложные углеводы и полезные жиры. Полезные продукты, обладающие антиоксидантными свойствами, они улучшают работу мозговых клеток.



**Память – дар богов, а забвение – милость. (Эмиль Кроткий)**

### **Полезные продукты для мозга**

- жирная рыба (лосось, сельдь, тунец, скумбрия, форель);
- фрукты (апельсины, яблоки, киви);
- ягоды (клюква, черная смородина, виноград);
- орехи (грецкий орех, фундук);
- молочные продукты (кефир, йогурты, простокваша, молоко);
- зеленые листовые овощи и травы (сельдерей, петрушка, кинза, зеленый лук);
- крупы (гречка, пшено, рожь, рис, овес, ячмень);
- мясо и птица (говядина, мясо курицы);

### **Микроэлементы для работы мозга**

- железо (красное мясо, рыба, молочные продукты)
- Цинк (морковь, горох, лук, шпинат, орехи, овсяная мука)

### **Вредные продукты для мозга**

- Быстрые углеводы;
- Трансжиры и фастфуд;
- Сладкие газированные напитки;
- Соленья;
- Сладкие и газированные напитки, пакетированные соки;
- Ароматизаторы, красители, консерванты;
- Жирные сорта мяса (баранина, свинина);
- Кондитерские изделия;
- Копчености;



## Целебный эликсир для улучшения памяти.

Наши предки для улучшения памяти использовали различные народные средства. Рецепт данного эликсира очень простой, приготовить его не составит труда. Однако при регулярном его применении у вас не только улучшится память, но и очистятся сосуды, что приведет к стабилизации артериального давления.

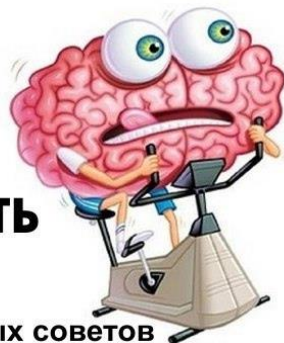
### Для приготовления вам понадобится:

- 1 средний лимон
- 1 головка чеснока
- 1 столовая ложка меда
- 1 литр теплой кипяченой воды. Все измельчить и тщательно перемешать. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до приема пищи.



## Полезные советы

### Как улучшить ПАМЯТЬ



#### 10 простых советов

- Заучивайте хорошие стихи, осваивайте новое;
- Будьте социально активны;
- Питайтесь правильно;
- Поддерживайте физическую активность;
- Старайтесь снизить уровень стресса;
- Высыпайтесь;
- Достаточное потребляйте воды;
- Избегайте длительных и жестких диет;
- Обязательно сытно завтракайте;
- Вносите изменение в привычный уклад жизни;

ГОАУСОН «Полярнозоринский комплексный центр социального обслуживания населения»

## Правильное питание для памяти и активности мозга



Отделение социального обслуживания на дому