



Ирина ЛЕБЕДЕВА

Начнем с того, что не всегда дурное настроение или сложности с выполнением домашнего задания у ребенка непременно связаны с неполноценным питанием. Есть такие недомогания, которые может определить только врач по результатам анализов: дефицит йода, железа, кишечный дисбактериоз, которые свидетельствуют о неполадках в организме. В таких случаях необходимы и лечебная диета, и медикаменты.

Когда ребенок здоров, помочь ему сохранять активность, сообразительность, отличную память очень просто, а главное — очень вкусно. Прежде чем перейти к обзору пищи для ума, вспомним вкратце, какие вещества необходимы нашему мозгу.

Головной мозг человека получает до 15% всей крови, перекачиваемой сердцем, и когда человек находится в состоянии покоя, ему требуется от 20 до 30% кислорода, попадающего в организм. В отличие от других органов тела мозг не может откладывать энергию в виде каких-либо веществ про запас, его деятельность зависит от постоянного притока кислорода и глюкозы из крови. Образование химических веществ, передающих сигналы между нейронами, а также к различным участкам организма — нейротрансмиттеров, — также зависит от ферментативных систем, перерабатывающих витамины и минеральные вещества, а еще от производных белка — аминокислот.

Очевидно, зависимость интенсивности работы мозга от питания есть. Ученые уже установили, что, например, избыток сахара (то есть углеводов) стимулирует состояние сонливости, а избыток белков, наоборот, вызывает состояние повышенной концентрации. Важно также поддерживать дневную норму железа, витаминов В<sub>6</sub> и С, меди и



# Диета для умниц

**Как часто мы жалеем, что давным-давно, когда мы были маленькими, наши родители не привили нам привычки правильно питаться.**

**А ведь то, что мы едим изо дня в день, либо дает бодрость и острый ум, либо усталость, заторможенность в обучении и восприятии действительности. Поговорим об «умной диете»**



цинка. Не менее важен тип потребляемых жиров.

Заставить мозг работать можно и без достаточного питания, в нем есть резервные возможности, которые в экстремальной ситуации раскрываются, и все же пропускная способность клеток мозга не безгранична. Чтобы мозг работал normally, в пище должны содержаться все эти вещества.

Осталось выяснить, в каких блюдах мы можем их обнаружить.

В одном научном эксперименте лётчикам предложили диету, в основе которой были морепродукты (креветки и кальмары), рыба, орехи и цитрусовые. В сочетании с витаминными комплексами экспериментальное питание дало хорошие результаты. На работе, требующей повышенного внимания и сосредоточения, участники эксперимента начали чувствовать себя лучше. Почему? Орехи укрепили их нервную систему. Они необходимы в случае умственной концентрации и в нашем случае пригодились бы перед концертом или выступлением. Креветки — источник жирных кислот, которые усиливают внимание; их достаточно и 100 г в день; кальмары содержат йод, влияющий на выработку гормонов щитовидной железы, — недостаток йода может быть причиной вялости, пониженного внимания. Омега-3 — жирные кислоты — содержатся в жирных сортах рыбы — лососе, тунце, а также в зеленых овощах. Витамин С, самый известный источник которого — цитрусовые, облегчает восприятие информации и работоспособность (не говоря уж о повышении иммунитета к простудным заболеваниям). Из этой ди-

ты есть что позаимствовать, не правда ли?

Морковь — чуть ли не символ здорового питания, но неподходящая, чтобы детям она нравилась, особенно вареная. Как же быть? Влияние моркови на память слишком очевидно, чтобы им пренебрегать. Ничто так не поможет выучить и запомнить, как тертая сырья



морковь с растительным маслом! В конце концов в таком салате она вовсе не вареная, а если еще в салат добавить грецких или кедровых орехов и немного инжира, возможно, сладкоежки и предпочтут его конфетам и леденцам. Тем более инжир прекрасно справляется с поставками кислорода в мозг, в нем содержится вещество, близкое по составу аспирину, разжижающее кровь. Такой же эффект, как от инжира, ожидается и от репчатого лука! С ним, кстати, можно сделать «несладкий» морковный салат.

Есть мнение, что диеты дорого обходятся, для «умной» диеты это, к сожалению, так и есть: помимо жирных сортов рыбы и морепродуктов, орехов в нее входят экзотические ананас и авокадо. Стакан ананасового соуса поможет сохранить в памяти то, что заучивалось при помощи моркови. Впрочем, все это благодаря витамину С, а его достаточно, например, в черной смородине. Если заучивать надолго нет необходимости, поможет авокадо, влияющий на кратковременную память; кстати, для этого вовсе не требуется есть его каждый день.

Слава Богу, есть и отечест-

венные овощи и ягоды, которые можно есть вдоволь. Например, успокаивающая капуста. Правда, вареная капуста теряет полезные вещества, а свежая вредна для детского кишечника. Компромиссное решение — кислая капуста. А тмин, который, кстати, иногда добавляют в кислую капусту, стимулирует творческую активность.

Излишне говорить о ягодах черники: они прекрасно справляются со снабжением головного мозга кислородом и, как известно, влияют на остроту зрения.

А чтобы поддержать хорошее настроение, зимой достаточно бананов, а летом — клубники!

Успехи в учебе, творчестве, поведении так же зависят от работы мозга, как хорошая память и сосредоточение. Есть вещества, успокаивающие нервную систему и стимулирующие ее.

Помогут расслабиться и прийти в себя зеленые овощи, морковь, абрикосы, тыква, жирные сорта рыбы, растительное масло, кисломолочные продукты, сыр, хлеб с отрубями, картофель, печень, мясо, фрукты — источники витаминов А и С, витаминов групп В, Е, а также кальция, глюкозы.

Источники здорового сна — рыба, птица, орехи, цитрусовые, салат, творог, сыр, молоко, потому что в них достаточно витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, С, триптофана.

Бодрят орехи, яичный желток, зеленые овощи и салаты, мясо, рыба, птица, творог, влияющие на выработку фенилаланина, метиамина, содержащие марганец.

Психологический комфорт обеспечивают зеленые листовые овощи, свежие фрукты, морепродукты, молочные продукты — соответственно витамины С и В<sub>12</sub>, магний, тирозин.

Все, что мы перечислили, входит в любую сбалансированную диету. Получается, на привычку правильно питаться благодарно ответит не только мозг, но и весь организм.

Мы не вспомнили о кофе, какао, газированной воде и консервах. Дело в том, что в результате исследований, проведенных в 1970 году американским доктором



Б. Фейнгольдом, выяснилось, что искусственные красители, ароматизаторы и консерванты влияют на детей, страдающих аллергии, крайне отрицательно, и, возможно, именно в этих веществах причина так называемого состояния ADHD — синдрома дефицита внимания и гиперактивности у детей. Если ребенок все забывает, теряет, скучает или непоседлив, суетится, постоянно перебивает, возможно, эти крайности вызваны неправильным питанием. Насколько это верно на самом деле, до сих пор ведутся споры, но прислушаться стоит. Если есть подозрение, что поведение ребенка как-то связано с его ежедневным меню, по диете Фейнгольда следует исключить из рациона пшеницу, яйца, молоко, шоколад, сою, кофеин, искусственные красители и консерванты.

И, разумеется, не хлебом единим... Питаясь как угодно полезно, рационально, соблюдая самый правильный режим, ребенок по-прежнему будет плохо запоминать, не тренируя память, скучать, если с ним не заниматься, нервничать, если его окружают безразличные и черствые взрослые. Подумаешь, банан или креветка... Любовь ребенку важней.

Рецепты любви к детям, может, и существуют, но здесь мы перечислим некоторые рецепты полезных «для ума» блюд.

Возможно ли это — сделать праздник из рыбного дня? Ответ: да, если блюдо из рыбы приготовлено с любовью и сделано вкусно. Вкусной рыбу делают лимонный сок (источник витамина С, между прочим) и пряные травы, например, базилик, улучшающий пищеварение, эстрагон, мелисса. Зеленые пряности в



небольших количествах полезны, к тому же их можно выращивать на подоконнике как комнатные растения, так что для детей такое развлечение может стать еще и источником знаний о природе.

Если ребенок совсем не любит рыбу, ее легко можно «спрятать», измельчив в мясорубке или просто мелко порезав. В таком виде ее можно фаршировать томаты или, смешав с вареным размятым картофелем и желтком, сделать лепешки и обжарить их в сухарях.

Еще один выход — сделать рыбный паштет. Для него потребуются рыбный фарш, взбитые белки, сметана, сок лимона, растительное масло. Все ингредиенты тщательно перемешиваются, смесь выпекается в фольге.

Капуста, особенно такие виды, как брокколи или цветная, нравится вообще только самым маленьким. Ребята постарше недолюбливают это вареное нечто без вкуса и, если варить капусту долго, без цвета. Здесь может помочь игра в воображаемый остров, на котором «растут» деревья — соцветия капусты. Капуста брокколи с



макаронами и тертым сыром — просто вкусное блюдо. Секрет, похоже, один: не варить соцветия капусты долго, а просто немного подержать их в дуршлаге над паром или ненадолго опустить в кипящую воду.

Авокадо можно добавлять нарезанным в зеленые салаты. Есть и рецепты горячих закусок с авокадо. Жарятся на растительном масле лук и чеснок, на решетке в духовке раскладываются половинки авокадо, углубления в них заполняются жареным луком. Сверху кладут зелень, помидоры, сыр и, конечно, солят.

Для любителей сладкого завтрака тоже нашелся необычный рецепт. В йогурт нужно положить мягкую курагу, мед, цедру апельсина, орехи, а в завершение — немного охладить наш оригинальный йогурт.

### Очень вкусно!



## Меню для дошкольника

**На завтрак** едим «как следует». Обязательно должна быть каша — из «геркулеса» или гречка с молоком. Можно давать и мюсли с молоком. Желательно, чтобы ребенок съел пару ложек творога, размешанного с фруктами и орехами. Если творога под рукой нет, можно приготовить яйцо всмятку или омлет. В качестве напитка лучше всего — чай со сливками или кофейный напиток (цикторий) с молоком. К чаю можно дать бутерброд со сливочным маслом и сыром.

**Обед** обязательно должен включать суп, желательно овощной. Мясной бульон для супа варите, слив первую воду. Желателен салат из свежих овощей; летом

это вообще не проблема, поскольку огурцов, помидоров да всякой зелени полно, а зимой прекрасно подойдут «провансаль» из квашеной капусты, морковь со сметаной, теряя свекла со сметаной и греческим орехом. В качестве второго блюда — мясо или птица с овощным или крупуальным гарниром. На сладкое — компот или сок.

**На полдник** лучше всего предложить что-то творожное — сырники, ватрушки или творожную массу, а также фрукты. Можно побаловать ребенка печеньем, пирожком или конфеткой. Конфеты старайтесь покупать те, в которых шоколада поменьше, а самые полезные сладости — мармелад, лукум и халва.

**На ужин** желательно дать рыбное блюдо — рыба усваивается легче, для вечерней трапезы она очень подходит. На гарнир подайте картофель или рис. Можно обойтись на ужин и без мясного — омлетом с овощным гарниром или каким-то другим вегетарианским блюдом. Хорошо дополнить такой ужин салатом из свежих овощей или винегретом. Лучший вечерний напиток — кефир. Если ребенок возбудим вечером, плохо засыпает, тогда перед сном, уже в постели, дайте ему кружку теплого молока и кусочек поджаренного белого хлеба, намазанного медом и чуть-чуть присыпанного корицей.