Витамины для улучшения памяти и внимания

Как показывают психологические исследования, у детей, страдающих дефицитом внимания и при этом употребляющих достаточное количество питательных веществ, наблюдаются значительные улучшения [внимания](https://childdevelop.ru/articles/develop/1054/) и поведения в школе по сравнению с их сверстниками, употребляющими в пищу много сладостей, жареных и соленых блюд. Поскольку [дефицит питательных веществ](https://childdevelop.ru/articles/health/4036/) отрицательно влияет на работу детского мозга, его восполнение улучшает память и концентрацию. У детей, которые и раньше употребляли достаточное количество питательных веществ, таких заметных изменений не наблюдается.

Уровень питательных веществ можно определить с помощью простого анализа крови. Лучший способ обогатить организм ребенка питательными веществами – обеспечить ему сбалансированный рацион, но вдобавок к этому врач может порекомендовать витаминные добавки.

**Витамины, улучшающие память и работу мозга**

Витамины группы В, которые в больших количествах содержатся во фруктах и листовых овощах, играют важную роль в работе мозга. Дефицит витаминов группы В, приводит к проблемам с обучением, концентрацией и памятью. Как показывают исследования, дефицит фолиевой кислоты (витамина В9) в организме ухудшает работу мозга даже во взрослом возрасте. Дефицит тиамина (витамина В1) вредит нервной системе, а рибофлавина (витамина В2) – приводит к дисфункции мозга. Недостаток ниацина (витамин В3) провоцирует ухудшение памяти, а витамина В12 – поражение мозга и задержку развития.

**Минералы для работы мозга и памяти**

Железо – минерал, необходимый для развития познавательных функций. Незначительный дефицит железа, не приводящий к анемии, вызывает ухудшение памяти и мыслительных функций. Дефицит йода также приводит к снижению уровня интеллекта у ребенка (как показывают исследования, уровень IQ при этом падает на 12-14 пунктов). Пищевые добавки могут помочь поднять уровень интеллекта ребенка на прежний уровень, но детям, не имеющим дефицит йода, они не приносят существенных изменений в умственном развитии. Железо в больших количествах содержится в мясе, морепродуктах, листовых овощах, орехах и бобах. Также полезно употреблять продукты, обогащенные железом (хлеб, крупы, макаронные продукты и т. д.).

**Омега-3 жирные кислоты и их польза для внимания**

Омега-3 жирные кислоты – вид полезных для организма жиров, которые необходимы для мембран клеток мозга. Омега-3 не синтезируется в организме, поэтому он должен в достаточном количестве содержаться в рационе ребенка. Его дефицит в организме отрицательно влияет на способность к концентрации внимания. Согласно исследованиям, пищевые добавки, содержащие Омега-3, помогают справиться с синдромом дефицита внимания в случаях, если медикаментозное лечение не принесло желаемых результатов. Омега-3 содержится в рыбе, морепродуктах, грецких орехах, семенах льна и конопли.

**Меры предосторожности при употреблении витаминных добавок**

Ребенку можно давать витаминные добавки только под наблюдением врача. Определенные медицинские препараты взаимодействуют с витаминами. Не превышайте рекомендованную дозу витаминных добавок, чтобы у ребенка не проявились побочные эффекты или симптомы гипервитаминоза. Некоторые продукты могут быть обогащены витаминами (например, хлеб, крупы или макаронные изделия), поэтому следите за тем, чтобы в общей сложности количество потребляемых витаминов не превышало необходимую дозу.