**Продукты для улучшения памяти**

*Приведенный список полезных продуктов рекомендован для улучшения памяти.*

1. Цельнозерновые. Для улучшения памяти обязательно включайте в свой рацион крупу, пшеничные отруби, пшеничные ростки.
2. Орехи. Витамин Е, который содержится в орехах, предотвращает ухудшение памяти. Отличный источник витамина Е - зеленые листовые овощи, семечки, яйца, коричневый рис и цельнозерновые.
3. Черника. Экстракт черники помогает от временной потери памяти.
4. Жирная рыба. В рыбе, масле из грецких орехов и льняных семечек содержатся кислоты омега-3, необходимые для здоровья нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.
5. Помидоры. Ликопен, мощный антиоксидант, находящийся в помидорах, помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки и приводящих к слабоумию.
6. Черная смородина. Витамин С улучшает живость ума. Один из лучших источников витамина С - черная смородина.
7. Тыквенные семечки. Горсть семечек в день - это рекомендуемая доза цинка, необходимого для улучшения памяти и навыка мышления.

**Продукты для хорошего настроения**

Давно замечено, что после сытного и вкусного обеда или ужина, настроение улучшается, и человеком овладевает добродушие и благостное состояние души. Это ничуть не удивительно, потому что наше настроение, в самом деле, напрямую зависит от тех продуктов, которые мы едим. От одних продуктов мы впадаем в тоску и уныние, от других – успокаиваемся, становимся бодрее. Полезные продукты способны избавить от стресса и подарить чувство радости.  Витамины и микроэлементы, содержащиеся в полезных продуктах, помогают нашему организму вырабатывать определенные гормоны, способные влиять на самочувствие и настроение. Серотонин и норадреналин, так называемые «гормоны счастья», содержатся в продуктах, богатых сахаром и углеводами.  Шоколад активизирует центры удовольствия и усиливает ощущение влюбленности. А бананы влияют на женскую психику и настроение за счет содержащегося в них витамина В6. Этим витамином богаты орехи, бобовые, мясо, рыба - все эти полезные продукты помогают избежать депрессии.  Если вы не любите сладкое, что те же витамины сможете получить, употребляя мясо, яйца и рыбу. Жирная рыба, а также семечки, орехи, оливковое масло - это еще и настоящие природные антидепрессанты, благодаря содержанию в них жирных кислот омега-3. Люди, регулярно употребляющие в пищу рыбу, реже сталкиваются с проявлениями стресса. Цельнозерновой хлеб и макароны помогают избавиться от частых перепадов настроения. Недостаток витамина В12 приводит к депрессии, поэтому особое внимание уделите мясу, печени, молочным продуктами яйца.