

🐟 Рыба на тарелке — пятёрки в дневнике!

Знаете ли вы, что рыба — это не просто «полезная еда», а настоящий продукт для мозга?

Учёные выяснили: школьники, которые едят рыбу хотя бы раз в неделю, лучше спят, а их коэффициент интеллекта в среднем на 4 пункта выше, чем у сверстников без рыбы в рационе.

Секрет — в уникальном составе:

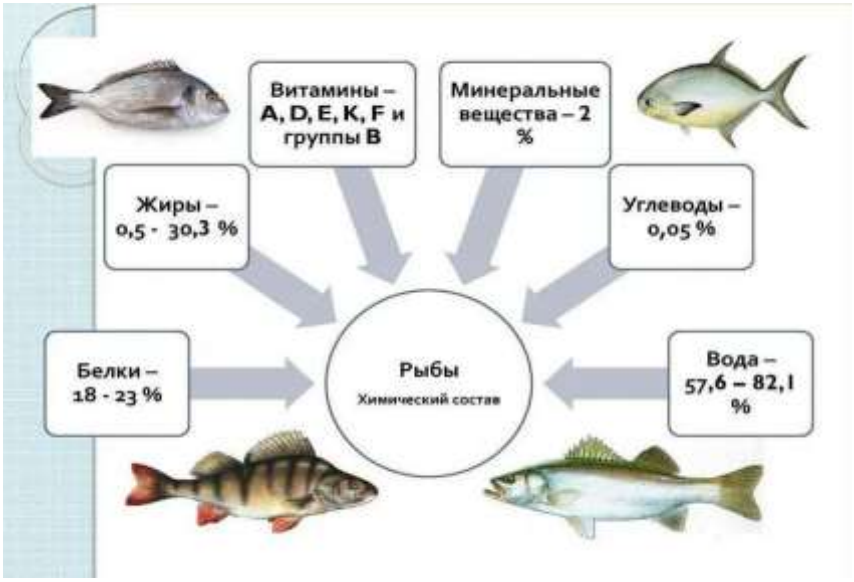
Витамин D — его в рыбе больше, чем во многих других продуктах. Он нужен не только для крепких костей и зубов, но и для хорошего настроения — а с ним и учиться веселее.

Витамины группы B (особенно B12) отвечают за энергетический обмен и работу нервной системы: именно они помогают не «зависать» на контрольных и спокойно доделывать домашнее задание.

А **омега-3 кислоты** (особенно ДГК) запускают механизмы улучшения памяти и концентрации — то есть помогают быстрее запоминать формулы и не отвлекаться на уроке.

Но особую роль играет **фосфор**, который врачи называют «умным» элементом. До 84% фосфора в организме идёт на строительство костей и зубов, поэтому он работает в паре с кальцием и витамином D. Оставшаяся часть входит в состав ДНК и РНК — а значит, участвует в синтезе белка и обновлении клеток. А ещё фосфор напрямую помогает мозгу: он позволяет быстрее думать, запоминать тексты и решать задачки.

Бонус: рыбный белок усваивается на 98% — это выше, чем у мяса, так что организм получает максимум пользы с меньшими энергозатратами. Кстати, рыбий жир полезен и для зрения — витамин А в составе помогает глазам меньше уставать от экранов.



Минтай, который часто недооценивают из-за доступности, на самом деле содержит до 19 граммов легкоусвояемого белка на 100 граммов и лидирует по содержанию йода, необходимого для работы щитовидной железы и развития интеллекта — при этом в нём всего около 70 ккал, а гипоаллергенность делает его подходящим для детского питания.

Скумбрия — настоящий «тренажёр для мозга»: в 100 граммах содержится более семи граммов ДГК-кислот, которые запускают механизмы улучшения памяти, концентрации и стрессоустойчивости, а триптофан и витамин D помогают быстрее засыпать и делают сон глубже.

Треска и минтай богаты витаминами группы B, цинком и селеном, которые поддерживают иммунитет в период школьных нагрузок и помогают нервной системе справляться со стрессом перед контрольными и экзаменами.

Рыба — это не просто еда, а настоящий «эликсир «для растущего организма: она питает мозг, укрепляет тело и заряжает энергией!!!