**Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты апреля**

 Наступил самый веселый месяц года! Кроме того, апрель считается еще и солнечным месяцем, так как именно в этот период солнце увеличивает свою активность, даря нам ощущение тепла и уюта. В переводе с латинского означает «согреваемый», «солнечный». А наши предки называли его «цветнем» за первые цветы, которые нам дарит земля с его приходом.

Апрель – второй месяц весны, он более теплый, и природа практически полностью просыпается ото сна. Однако, даже несмотря на это, нужно быть готовым к холодам, ведь они могут вернуться. Учитывая это, а также авитаминоз, который обычно развивается к этому периоду, нам необходимо пересмотреть свой рацион питания и постараться помочь своему организму уберечься от заболеваний, стрессов и весенних депрессий.

 Эксперты Роспотребнадзора подобрали продукты, сезонные для европейской части России: свежие и созревающие в определенное время фрукты и овощи, зелень, импортные продукты, которые доставляют к нам в сезон созревания (цитрусовые, экзотические фрукты и овощи).

**Что необходимо включить в свой рацион в апреле?**

 Чтобы наполнить свой рацион микро- и макроэлементами, обратите внимание на овощи.

Белокочанная и цветная капуста, лук-порей, морковь, ревень, редис, свеклу, спаржу, листовой цикорий, фенхель – все эти дары природы станут надежными союзниками в нелегком деле сохранения витаминного баланса.

Добавьте также зелень. Весной актуальны водяной кресс, зеленый лук, кресс-салат, мята, петрушка, листовой салат, салат радиккио, черемша, шнитт-лук, шпинат, щавель.

Из фруктов отдайте предпочтение авокадо, ананасам, бананам и цитрусовым (апельсинам, грейпфрутам, лимонам и мандаринам).

Источник:[*здоровое питание.рф*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/rospotrebnadzor-rekomenduet-sezonnye-produkty-aprelya/)

**Продукты, способствующие улучшению умственной активности**124



Человеческий мозг – это главный, центральный компьютер нашего организма, выполняющий огромное количество чрезвычайно важных задач, и отвечающий за функционирование всего организма.

Современному человеку все больше приходится трудиться без отдыха. При таких условиях возникает быстрая утомляемость, накапливается напряжение, стресс, что непременно приводит к раздражительности или апатии.

Пища для ума – это не только познавательная литература, размышления и беседы на всевозможные глубокие темы, сложные задачи и самоанализ, но и продукты питания.

Во время интенсивной умственной деятельности, организму жизненно необходимо получать продукты, улучшающие его работу и работу мозга. Ведь, пища, которую мы употребляем, самым прямым образом влияет на состояние нашего здоровья

**Жирная рыба**

Богатая жирными кислотами Омега-3 рыба – один из главных друзей нашего мозга, поэтому почаще употребляйте сельдь, скумбрию, палтуса, камбалу, кету, нерку и лосося. И не стоит бояться этих жиров, они полезные не только для работы мозга и центральной нервной системы, но и для всего организма.

**Льняное масло**

Для укрепления памяти рекомендуется регулярно использовать масло из семян льна. Оно помогает вашему мозгу работать на максимуме своих возможностей, предотвращает атеросклероз, помогает сохранить зрение. Готовить на нем нельзя, а добавить в готовую кашу или овощной салат можно и нужно.

**Шоколад горький**

Шоколад, содержащий не менее 55% какао-продуктов – настоящий будильник для мозга. Будильник приятный и вкусный. Он улучшает работу сосудов, усиливает приток крови к мозгу и помогает вам работать эффективнее. Поэтому если чувствуете, что какая-то задача дается вам с трудом, сделайте паузу и съешьте кусочек шоколадки.

**Яйца**

В яйцах содержатся витамины группы В и холин, которые замедляют развитие деменции, улучшают память и концентрацию, способствуют профилактике атеросклероза. Кстати, яйца уже давно перестали демонизировать и обвинять в повышенном холестерине. Набор полезных микронутриентов в них — уникальный.

**Грецкие орехи**

Мелатонин, магний, витамин Е и жирные кислоты Омега-3 в грецких орехах помогают быстрее усваивать полученную информацию и улучшают когнитивные функции. 5-6 орехов в день — такого количества будет достаточно, чтобы оставаться спокойным, сосредоточенным и внимательным, но не навредить фигуре (помните, что грецкие орехи очень калорийные, так что налегать на них не стоит).

**Ягоды**

Чтобы улучшить питание клеток мозга и защитить их от разрушения, съедайте ежедневно горсть черники или голубики – в этих ягодах содержится много витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, которые поддерживают нейроны в рабочем состоянии. Голубика сейчас доступна круглый год, а чернику можно покупать в замороженном виде.

**Брокколи**

Соцветия брокколи – отличный источник магния, витамина К и холина. Они способствуют формированию новых клеток мозга и нейронных связей, улучшают вашу мозговую активность. Как следствие, вы легче обучаетесь, больше запоминаете и эффективнее работаете.

Источник:[*здоровое питание.рф*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/rospotrebnadzor-rekomenduet-sezonnye-produkty-aprelya/)