

## Как сохранить мозг здоровым?

Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

### Что поможет сохранить здоровье мозга?

1. Сбалансированная диета приносит пользу не только телу, но и мозгу. Для мозга полезны - жирная рыба, черника, орехи, семена и листовая зелень. Кофе — отличный нейропротектор, как и зеленый чай.

Избегайте избытка сахара. Он может способствовать снижению когнитивных функций и в дальнейшем привести к развитию деменции.

2. Сон. Не высыпаясь, вы лишаете головной мозг отдыха, который необходим ему для обработки информации и восстановления.

3. Постоянное изучение чего-то нового помогает головному мозгу оставаться молодым и восприимчивым к новой информации. Мозг работает хорошо благодаря свежим впечатлениям и постоянной стимуляции.

4. Общайтесь с другими людьми. Социальные контакты стимулируют высвобождение нейрохимических веществ и помогают мозгу сохранить остроту восприятия.

5. Регулярно занимайтесь физической активностью. Упражнения улучшают кровообращение, снимают стресс и помогают крепче спать.

6. Исключите зависимости. Крайне вредны для работы головного мозга различные психоактивные вещества: табак, алкоголь, наркотики, которые влияют на изменение сознания.

<https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/5-privyчек-kotorye-pomogut-sokhranit-molodost-mozga/>

#уралздоров #здоровыйурал