

«Батарейки» для мозга. Почему рыба важна для развития интеллекта у детей



Исследование, проведённое учёными Университета Северной Каролины, стало важным звеном в изучении влияния различных веществ на развитие умственной деятельности детей. Традиционно считается, что рыбу детям нужно есть из-за того, что она содержит большое количество фосфора, полезного для мозга. Однако американские учёные установили, что дело не только и не столько в нём. Непосредственное влияние на развитие мозговой деятельности оказывают Омега-3 жирные кислоты, а конкретнее — декозагексаеновая кислота (ДГК). ДГК — одна из двух Омега-3 жирных кислот, мембраны (оболочки) нервных клеток на 20% состоят из неё. Кислоты играют критическую роль в передаче сигналов между нервными клетками, и, когда их мало, эти процессы проходят медленнее. Всё это крайне важно для интеллекта. Ранее было показано, что 7-9-летние дети, плохо обучавшиеся чтению, делали мощный рывок и быстро обучались, когда им начинали давать препараты с ДГК.



Результаты исследований показали: дети, которые в возрасте от 7 до 12 лет получают мало Омега-3 кислот, чаще других показывают плохие результаты в учёбе. Именно в этом возрасте важно получать правильные вещества, так как происходит переформатирование структур мозга, важных для умственной деятельности.

Сам человек синтезировать Омега-3 не может (как, например, и витамины). И это значит, что мы должны обязательно получать их с пищей. В природе же едва ли не единственным источником этих кислот являются морепродукты. Немного таких жирных кислот есть ещё в морских водорослях и морепродуктах, но основным их источником является рыба, обитающая в холодных водах.

Существуют препараты с Омега-3 кислотами, но получать их лучше в составе естественных продуктов. Самым богатым их источником являются консервы из печени трески в собственном соку (то есть в собственном масле). В 100 граммах такого масла содержится более 30 граммов Омега-3 кислот, в самой печени — 10-25 граммов. То есть для дневной нормы нужно всего лишь 2,5-5 граммов печени или 1,5 грамма масла. По сути, нужно лишь чуть добавить масла или печени в салат, гарнир или другое блюдо, чтобы получить всю дневную дозу Омега-3. Конечно, можно принимать её в виде препаратов, но их делают всё из той же печени трески. Не стоит забывать и о рыбе (см. таблицу). Для развития интеллекта ребёнка ему пару раз в неделю рекомендуют «рыбный день».

Таблица. Сколько Омега-3 кислот в рыбе

| Рыба | Омега-3 жирные кислоты, г/100 г |
|-----------------------|---------------------------------|
| Треска | 54,3 |
| Пикша | 50,3 |
| Сайда | 43,6 |
| Камбала | 34,3 |
| Зубатка | 26,7 |
| Скумбрия | 25 |
| Сельдь | 24,8 |
| Килька | 24,8 |
| Форель морская | 24,4 |
| Морской окунь | 24,2 |
| Сёмга (атлантическая) | 20,2 |
| Атлантический палтус | 7,7 |

Примечание: Показано среднее содержание Омега-3 кислот в 100 граммах рыбы. В холодное время года их больше.