**Питание и интеллект**

Понятие «интеллект» (от лат. „intellectus“ – разумение, понимание, постижение) на сегодняшний день не имеет однозначного определения. Общепризнано, что человек обладающий интеллектом – это тот, кто «правильно судит, понимает и размышляет» и кто благодаря этим способностям может хорошо адаптироваться к окружающей среде и жизненным обстоятельствам. Интеллект имеет сложную структуру, некоторые ученые считают интеллект не однородным созданием, а неким сосуществованием «множества интеллектов»:

* лингвистического (чтение и письмо, умение говорить и слушать);
* логико-математического (числовые вычисления, решение логических головоломок);
* пространственного (активизирован в морской навигации, пилотировании самолетов или при вождении автомобиля);
* музыкального (пение, игра на музыкальных инструментах, сочинение музыки и т.п.);
* телесно-кинестетического (способность использовать собственное тело при выполнении физических действий);
* межличностного или эмоционального (понимание действий других людей и воздействие на них);
* личностного (способность понимать себя).

С точки зрения биологии, в содержание понятия «интеллект» включаются особенности функционирования головного мозга, отвечающие за познавательную активность, «биологический интеллект» определяют биохимия, генетика и физиология. Поэтому, кто «умный», кто «очень умный», а кто «не очень» - определяется в основном нейрофизиологическими особенностями головного мозга.

Принято считать, что интеллект биологически обусловлен (генетически детерминирован) на 70%, а на 30% определяется всей совокупной окружающей средой, в том числе и питанием. Наверное, все знают, что «мозг любит сахар» - при повышении активности коры полушарий головного мозга организм потребляет больше глюкозы (увеличение может составлять от 12% до 59%). Ученые предполагают, что формирование блоков мозга, ответственных за получение и передачу информации, тесно связаны с метаболизмом пищевых субстратов и состоянием белкового обмена. Известно, что мозг состоит из нейронов – 100 миллиардов крошечных нервных клеток. Открытие учеными структурных изменений нейронов в ходе формирования памяти, дало им основание думать, что при переводе информации из кратковременной памяти в долговременную ключевую роль играет [белок](http://moydietolog.ru/belki-proteiny).

Данный феномен представляется вполне закономерным, если проследить историю эволюции биологического вида современного человека. На сегодняшний день наука располагает доказательствами, что рост объема головного мозга человекообразных обезьян – предков современного человека, а равно и совершенствование их навыков, получили бурное развитие после перехода на смешанный характер питания, с началом употребления в пищу мяса животных, и, следовательно, резким увеличением в рационе [животного белка](http://moydietolog.ru/aminokisloty).

Как уже говорилось, на совокупную роль всех факторов окружающей среды в формировании интеллекта отводится всего 30%.
Какую же роль в этих 30 процентах играет питание? Известный психолог Г.Ю. Айзенк - создатель знаменитого текста на интеллект IQ, провел интересный эксперимент, в ходе которого были исследованы две группы детей.
Первой экспериментальной группе детей сразу после рождения были обеспечены максимально сходные внешние условия: регулярный сон, полноценное питание, качественные жилищные условия, прогулки, развивающие программы с младенчества, высокий уровень образования, путем создания специальных классов, формирование мотиваций и профессиональной ориентации, и т.п. Грубо говоря, «экспериментальные дети» имели все, чтобы коллективно «поумнеть», поскольку с рождения находились в благоприятной для роста и развития окружающей обстановке. Однако этого не случалось. Они росли и развивались в одинаковых условиях, но получились разные - кто-то умный, кто-то глупый, а кто-то обычный, впрочем, как и дети из второй экспериментальной группы, которым специальные условия не создавались. Если бы влияние окружающей среды действительно было бы столь существенной, то разница в интеллекте детей первой группы, оцененных по тесту IQ, была бы существенно меньше, чем у детей второй группы. Данные эксперимента показали, что предпринятые для усиления влияния на интеллект детей социальные, педагогические, экологические меры потерпели фиаско.

За исключением одного фактора, о чем пишет сам Айзенк: «Из общего правила о том, что мало, что можно сделать для улучшения IQ, есть одно исключение: многие дети едят слишком мало овощей и фруктов, если они начинают получать необходимую дозу витаминов и [минеральных веществ](http://moydietolog.ru/vitaminy-mikroelementy), их IQ заметно возрастает». Это поистине пионерское заявление было сделано ученым, никогда специально не занимавшимся изучением вопросов питания! То есть, согласно Айзенку, особенно существенное влияние на повышение уровня интеллекта может оказать оптимизация пищевых рационов в детском возрасте, и тем более существенное, чем меньше возраст ребенка. При этом прирост интеллекта детей и подростков, продолжающих активно развиваться, может достигать 10-20% от исходного (из 30%, приходящихся на совокупную роль всех факторов окружающей среды).

Что говорит современная наука после Айзенка? В последнее время в науке о питании выделилось отдельное направление – нейропсихонутрициология, изучающая влияние нутритивных свойств пищи на интеллект (способность к мышлению и рациональному познанию) и психическую деятельность (ощущения, восприятия, память, чувства).

Имеющаяся научная база дает веские основания для того, чтобы считать доказанной связь между сбалансированностью по белковой составляющей поступающего в организм белка и состоянием интеллектуальных характеристик человека. Поэтому совершенно недопустим перекос в питании в сторону [углеводов](http://moydietolog.ru/soderzhanie-uglevodov), особенно в детском возрасте. Обновление белков мембраны нейронов (нервных клеток, из которых состоит серое вещество мозга) происходит в течение 2-5 дней, и организм ребенка, прежде всего, нуждается в постоянном поступлении легкоусвояемого белка.

Отчетливо прослеживается также взаимосвязь между психическим здоровьем, уровнем интеллекта и содержанием в рационе питания лецитина. Его дефицит замедляет умственные процессы вне зависимости от возраста. В исследовании, проведенном американскими учеными, 149 человек в возрасте 50-75 лет получали 100 мг лецитина 3 раза в день. В конце 12-недельного исследования ученые отметили, что испытуемые, получавшие лецитин, «интеллектуально помолодели» примерно на 12 лет. Люди с «интеллектуальным возрастом», эквивалентному 64 годам, восстановились в среднем до «интеллектуального уровня», соответствующего 52 годам. Отличные перспективы связаны с обогащением лецитином продуктов питания детей, соответствующих пищевым предпочтениям детского возраста - булочки, шоколадные батончики и т.п.

Также, для нормальной работы мозга необходимы незаменимые [полиненасыщенные жирные кислоты (ПЖНК) омега-3](http://moydietolog.ru/omega-3-i-omega-6). Дети с дизлексией (проблемами чтения), нарушениями координации, другими трудностями обучения и синдромом дефицита внимания нередко имеют дефицит омега-3.

Источником [ПНЖК](http://moydietolog.ru/polinenasyshchennye-zhirnye-kisloty) являются, прежде всего, растительные масла – такие как рапсовое, соевое, льняное, их трудно найти в современных техногенных продуктах питания. Единственный реальный источник омега-3 – это жирные сорта рыбы, значительная часть которой, в результате деятельности человека заражена тяжелыми металлами и токсинами, способными привести к целому ряду проблем. Не добавляет оптимизма и техногенные катастрофы (Фукусима-2011). По данным Санкт-Петербургского НИИ радиационной гигиены, в результате выброса радиоактивных веществ в нейтральных водах (дальше японская сторона судно-исследователь не пустила) было отмечено повышение содержания радиоактивных веществ (осколки цезия) в воде, планктоне и мелкой рыбе. Накопление радиации в продуктах моря медленно, но идет по цепочке. Мелкая рыба питается планктоном, крупная рыба – мелкой, а крупная рыба – источник омеги-3 поступает уже в рацион человека. Остается только надеяться, что отечественные службы контроля грамотно ведут мониторинг рыбной продукции. Кроме рыб, природными источниками омега-3 являются также печень трески, дичь, морские водоросли и яйца, снесенные курами, которых кормили льняным семенем и рыбной мукой, орехи и само льняное семя. И, разумеется, качественные БАД.

Особого внимания требует проблема йододефицита. Дефицит йода приводит к снижению функциональной активности щитовидной железы, что оказывает отрицательное влияние на формирование центральной нервной системы и процессы высшей нервной деятельности в детском возрасте. Отсюда вполне закономерной является возможность нарушения умственного развития ребенка на фоне йододефицита и снижения функции щитовидной железы. [Дефицит йода](http://moydietolog.ru/yod) у женщин в период беременности, и в рационах детей раннего возраста приводит к тяжелейшему заболеванию - кретинизму, в подростковом – к снижению развития умственных способностей.

Это – только некоторые аспекты взаимосвязи питания и интеллекта. Наиболее мощный инструмент здоровья и мыслительных способностей – ваша вилка. Пользуйтесь ею правильно – и вы будете процветать. Сбалансируйте рацион по белкам, жирам, углеводам и фитонутриентам. Не забывайте, что витамины и микроэлементы обычно не дают желаемых результатов, если принимать их изолированно. Прежде всего, выбирайте качественную еду: натуральную, чистую, органическую и местного происхождения.

Настройте биохимию мозга с помощью биологических активных добавок. Введение в рацион БАДов помогает людям с отдельными дисбалансами. Дополните свое «питание для мозга» следующими компонентами:

* Широкий комплекс поливитаминов;
* Жирные кислоты омега-3;
* Фолиевая кислота, витамины В6 и В12, кальций и [магний](http://moydietolog.ru/magniy), витамин D3;
* [Пробиотики](http://moydietolog.ru/probiotiki) для улучшения пищеварения.

Обогащайте рацион современными функциональными продуктами питания – специализированными композитными белковыми смесями и обогащенными продуктами направленного действия.

Резюмируя сказанное, следует отметить, что в достижении сбалансированности пищевых рационов огромную роль в будущем будут играть продукты функционального питания, в которых заложены колоссальные резервы влияния на интеллект человека, что, вне всякого сомнения, будет предметом дальнейшего изучения и развития отечественной и зарубежной науки.

ИСТОЧНИК: <http://moydietolog.ru/pitanie-i-intellekt>