Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/doklad/380259

Тип работы: Доклад

Предмет: Медицина

Оглавление
Введение 3
1 Умственная деятельность и питание 4
2 Влияние пищевых добавок на работу мозга 7
Заключение 12
Список используемой литературы 13

Мысли о еде могут модулировать нейронную активность в определенных областях мозга, которые, как известно, участвуют в когнитивном контроле аппетитного поведения. Это приводит к выработке слюны, желудочной кислоты и секреции инсулина. При встрече с едой запах и вкус действуют как дополнительные стимулы для воспоминания воспоминаний об опыте употребления определенных продуктов питания. Эти мемориальные репрезентации могут быть приятными или неприятными (например, обусловленное отвращение к еде/вкусу).
Питание обеспечивает мозг необходимыми строительными блоками для создания и поддержания связей, что имеет решающее значение для улучшения когнитивных функций и успеваемости. Пищевые факторы оказывают широкое и положительное влияние на функцию и пластичность нейронов. Например, жирные кислоты омега-3, которые обычно содержатся в высоких концентрациях в водорослях и рыбе, обеспечивают мозг строительным материалом. Диета, богатая сахаром, насыщенными жирами или калорийная, считается вредной для нервной функции. Функция мозга, безусловно, зависит от адекватного питания, а краткосрочные колебания количества и состава потребляемых питательных веществ у здоровых людей влияют на показатели когнитивной функции.
Целью данной работы является рассмотрение взаимосвязи питания и когнитивных функций; влияния диеты на умственную деятельность мозга

1 Умственная деятельность и питание
Умственная деятельность – это разные человеческие действия, которые происходят на внутреннем уровне сознания. Какие вещества нужны мозгу для работы? Как лучше всего питаться при высоком психологическом стрессе? Стародубцева А. С., Ишкина О. А. в статье делают вывод, что многие думают, что такой продукт, как банановый шоколад, чистый сахар, –

Список используемой литературы
1)Баранова Г. А., Измайлова Т. В. Коррекционно-педагогическая работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью// ВЕСТНИК ГОУ ДПО ТО "ИПК И ППРО ТО". ТУЛЬСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО. 2018. № 2. С. 51-56// https://elibrary.ru/download/elibrary_35331413_30763833.pdf (дата обращения 13.10.2023)
2)Золотухина Г.В. Экологически чистые натуральные продукты собственного производства, влияние их на здоровье и продолжительность жизни местного населения (на примере республики Абхазия)// 21 ВЕК: ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. Материалы XIX международной научно-практической конференции. Том 1. 2019. С. 44-50// https://elibrary.ru/download/elibrary_37324010_39607827.pdf (дата обращения 13.10.2023)
3)Кошель А. П. Пищевые добавки и мозг//ЛУЧШАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ СТАТЬЯ 2023. Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. Пенза, 2023. С. 135-137//https://elibrary.ru/download/elibrary_50153130_77941872.pdf (дата обращения 13.10.2023)
4)Стародубцева А. С., Ишкина О. А. Оптимизация питания для улучшения умственной и физической активности, иммунитета, продолжительности жизни//МАТЕРИАЛЫ 66-Й СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ИНЖЕНЕРНОГО ФАКУЛЬТЕТА ФГБОУ ВО "САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ". Сборник материалов конференции. Кинель, 2021. С. 457-460//

https://elibrary.ru/download/elibrary_46697018_32072579.pdf (дата обращения 13.10.2023)
5)Шалайкин Л.Ю. Влияние образа жизни на здоровье человека// MODERN SCIENCE. 2021. № 1. С. 332-335// https://elibrary.ru/download/elibrary_44640567_30246102.pdf (дата обращения 13.10.2023)

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/doklad/380259