



**1. Клюква.** В ней содержится больше всего антиоксидантов, которые вступают в взаимодействие со свободными радикалами кислорода, что приводит к улучшению памяти, а также более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата.



Омега-3 жирные кислоты, в ней содержится еще и необходимые вещества



В капусте много витамина С (двадцать процентов) и других витаминов, которые в большом



количестве содержится в сардинах, сельди) содержит кислоты, которые также



Салатная капуста в большом количестве содержит витамин С, который способствует улучшению, а также к работе памяти, приводит к улучшению, к