

# Продукты для мотивации и улучшения когнитивных функций при нагрузках

(via <https://t.me/mishapetrow>)

Эти продукты (+Бананы) богаты содержанием тирозина — аминокислоты, которая нужна для производства дофамина (нейромедиатора мотивации).

Систематический анализ 2015 года нашел (хотя качество исследований низкое), что тирозин помогает при больших когнитивных нагрузках

Систематический анализ 2020 года пришел к выводу, что можно военному персоналу рекомендовать тирозин и кофеин, чтобы улучшить когнитивные функции в условиях недостатка сна.

Небольшое исследование 2022 года, где одной группе работников давали добавку из 5 аминокислот, в том числе тирозина, а другой давали пустышку. Через 4 недели, группа с добавкой показала лучшие уровни мотивации и когнитивных функций.

Так же есть исследования, которые нашли отсутствие эффекта на выносливость, на усталость у работников, на лечение депрессии.

## Here's a research-backed list of foods, herbs, and spices known to contain l-tyrosine or that increase dopamine via other mechanisms:



Animal Products  
like Meat, Eggs,  
and Dairy



Avocados



Beets



Chocolate or  
Cacao



Fava Beans



Leafy Greens



Nuts



Olive Oil



Oregano



Rosemary



Sesame and  
Pumpkin Seeds



Turmeric

Автор **заметки:** Дениска

---

Revision #1

Created 29 February 2024 11:56:28 by matvey033

Updated 29 February 2024 11:59:54 by matvey033