



Вживання риби допомагає школярам краще вчитися і добре поводитися. До такого висновку прийшли учені з Оксфордського університету в Англії.

Підвищений рівень жирних кислот Омега-3 в крові дитини безпосередньо пов'язаний з її успішністю у школі і поведінкою. Чим частіше діти їдять рибу, тим більше вони радують вчителів і батьків.

Оксфордські учені вважають, що одержані ними дані повинні спонукати батьків дітей у віці 7-9 років збільшити [вміст риби в раціоні дитини](#). Особливо в тому випадку, якщо вона одержує в школі погані оцінки і поводить не дуже добре. У дослідженні брали участь 493 здорових дитини, довільно набраних з державних шкіл графства Оксфордшир. Всім їм погано давалася письменність, але в інших предметах вони демонстрували звичайні здібності.

Перед початком дослідження учені узяли у всіх дітей аналізи крові. В середньому, вміст жирних кислот Омега-3 у них склав 2,46%. Тим часом, мінімальна норма для дорослої людини, потрібна для підтримки здоров'я серцево-судинної системи, становить 4%. Виявилось, що низький рівень кислот позначався на здібностях дітей до читання і письма, а також негативно впливав на їх пам'ять. Підвищення рівня жирних кислот дало помітний ефект – діти почали краще засвоювати новий матеріал і рідше провокувати конфлікти.

Більше інформації про рибу можна прочитати на сторінці <http://midnightco.com/news-0707-2013-brytanski-rybalky.html>

Крім того, при браку жирних кислот діти частіше вступали в різного роду конфлікти і суперечки з батьками. Опитування татів і мам показало, що 88,2% дітей їдять рибу рідше, ніж 2 рази на тиждень, а 9% не їдять її взагалі.