

*Пища для ума
или
питание
перед экзаменом*





Пища для ума или питание перед экзаменом

Если у Вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозговую деятельность.

Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться,

лучше спать ночью и

снижают уровень тревожности.


Так что питайтесь правильно !

Какие же продукты полезнее перед экзаменами?

Почти все.

**Мозг "работает" на энергии,
получаемой из перевариваемой пищи.
Основной источник энергии - глюкоза,
которую организм получает из продуктов,
богатых углеводами.**

**Энергия хранится в мозгу очень
маленькими порциями, поэтому их нужно
постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг
работал в полную мощь.**



Углеводы

Лучшие из них – натуральный мед и сухофрукты, особенно курага.



Также богаты углеводами продукты – овсянка, хлеб, макароны.



Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергии, но этот подъём очень кратковременный, и вскоре вы будете чувствовать себя еще более уставшими, чем раньше.

Сладости содержат много химических веществ, на выведение которых организму потребуется немало сил, необходимых во время экзаменов совсем для другого.

Микроэлементы

**Для нормальной работы мозга в рацион
нужно включать
фосфор, калий, кальций и йод.**

**Фосфором и йодом богаты: морская рыба,
морепродукты и морские водоросли.**

**Калий в оптимальном количестве
содержится в кураге, абрикосах и свекле.**

**Кальций – в натуральных молочных
продуктах.**

Витамины

Необходимы витамины прежде всего группы В.

Они содержатся:

Витамин В1 – в хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, печени, яичном желтке, молоке и др.

Витамин В9 – в темно-зеленых овощах (салате, петрушке), луке, моркови, капусте, абрикосах, грибах и др.

Витамин В12 – в печени, сыре, морских продуктах, мясе птицы и др.

Будет бесполезен и витамин С.

Он укрепляет иммунитет, повышает работоспособность: шиповник, облепиха, черная смородина, лимон – настоящие кладовые этого витамина.



Напитки в помощь

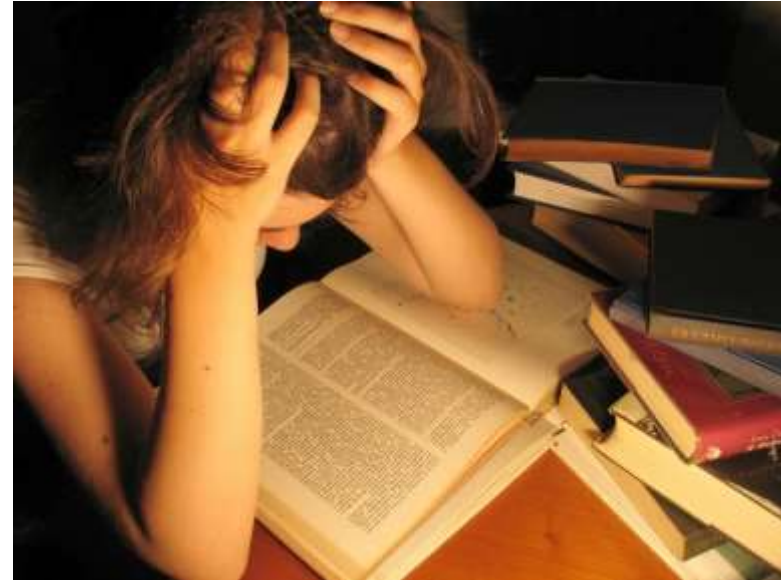
Не забывайте часто пить.

Исследования показали, что те, кто пьёт больше воды, лучше сосредотачиваются, проще усваивают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой. Норма потребления воды - 25-30 мл воды на килограмм массы тела. То есть при весе 60 кг вы должны выпивать $30 \cdot 60 = 1800$ мл (1,8 л) воды в день.

Не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе, энергетикам) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя усталыми и разбитыми

Подготовка

Как правило, готовящиеся к экзаменам делятся на тех, кто абсолютно забывает про еду, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусненького.



Не правы тут и те, и другие. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

Подготовка

Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

Если занимаясь вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозг.

Попробуйте:

- ✓ свежие фрукты или сухофрукты**
 - ✓ тарелку супа**
 - ✓ кусок сыра**
 - ✓ несоленые орешки**
 - ✓ натуральный йогурт**

Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедаются» вместе с пищей и забудутся через десять минут.



Ученые заметили, что процесс запоминания происходит гораздо эффективнее, если человек находится в горизонтальном положении.

Ночь перед экзаменами



Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб отлично подойдут для ужина и помогут спокойно спать.

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть.

В молоке содержится аминокислота I-Триптофан, которая способствует выработке гормона сна .



Ответственный завтрак



**Утром перед экзаменом
съешьте что-нибудь с высоким
содержанием белка и клетчатки: яйца,
фасоль или грибы на тосте, тост с
медом или овсянку, мюсли.**

***Здоровья,
удачи и успехов!***