Здоровое питание- путь к отличным знаниям

МАОУ "Лицей экономики и основ предпринимательства №10"

Правильное питание – это последнее о чем вы можете подумать, готовясь к экзамену. Тем не менее, оно является важным элементом в подготовке к экзамену, помимо изучения материала. Наш мозг нуждается в питании, а некоторые пищевые продукты могут оказывать положительное влияние на его работу. Употребление в пищу продуктов, содержащих определенные питательные вещества, может помочь улучшить память и внимательность, сохранить активность и ясность ума, необходимые для успешного завершения экзамена.

Витамины необходимы для здоровья головного мозга, они помогают питать его и сохраняют его активным. Такие витамины, как фолиевая кислота, B12, B6 играют важную роль в обмене сообщениями мозга со всем телом. Съешьте листовые овощи или чашку клюквы, это поможет вам легче сосредоточиться и быть более внимательным.

- Что есть во время подготовки и перед экзаменом

- Избегайте употребления простых углеводов
- Рекомендуются белки и сложные углеводы
- Омега-3 и витамины хорошо влияю на организм

Советы и предупреждения

Если вы волнуетесь перед экзаменом, попробуйте за час до сна выпить что-нибудь теплое и успокаивающее, например, молоко или ромашковый чай. Это поможет успокоить нервы и обеспечит хороший сон, что улучшит память и работу мозга на следующий день.

Употребление кофеина оказывает краткосрочные действия – он повышает энергию и стимулирует концентрацию. Однако стоит иметь в виду, что чрезмерное употребление кофеина может стать причиной беспокойства и нервозности.

Также следует пить много воды, чтобы сохранить водный баланс во время экзамена. Обезвоживание может помешать вам сконцентрироваться или стать причиной недомогание во время проверки знаний.

Не готовьтесь всю ночь перед экзаменом. Организм нуждается в отдыхе и восстановлении сил. Умственная деятельность требует много энергии для оптимальной работы. Вот почему вы должны спать не менее 7 часов перед экзаменом.

Многие источники советуют взять с собой плитку шоколада, бутылку воды и немного орехов, тогда вы сможете подкрепить свой организм и не чувствовать дикой усталости. Действительно — это так!

Здоровое питание влияет хорошо не только на учебу, но и на настроение

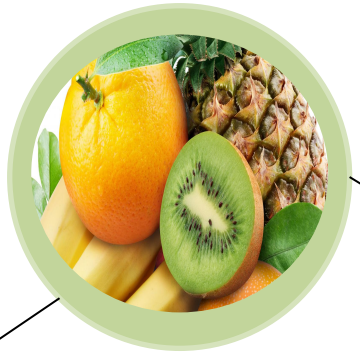
Режима здорового питания требует придерживаться:

- определенного времени, продолжительности и кратности приема пищи, рекомендованных интервалов между приемами пищи;
- последовательности употребления блюд и приемов пищи;
- распределения суточного рациона в течение дня (массы, энергетической ценности, качественного состава блюд по приемам пищи);
- интервалов между приемами пищи, работой, сном.

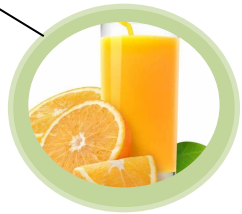
полезные продукты

молоко

орехи



фрукты



соки

Бананы, арахис, обезжиренное молоко и пророщенная пшеница ,морской рыба, стручковые хлеб, индюшка, практически все злаковые, шпинат ,красное обезжиренное мясо, витамины группы В, Е и А. Зеленые листовые овощи, семечки, яйца, соя, спаржа, сладкий перец, брокколи, морковь, имбирь, кейл, батат, авокадо, черника, чечевица, овёс, киноа и др.

Пример здорового питания

завтрак

вредно

Не следует идти на экзамен с пустым желудком — надо обязательно позавтракать. Причем, можно сделать завтрак — не плотным, но сытным, «заряжающим мозг» на учебный день.

Не стоит есть: сладкие булочки. В их состав сахар и крахмал, которые увеличивают в мозгу содержание вещества серотонина, оказывающего успокаивающий эффект. В результате желаемая бодрость по утрам не наступает. Хотя, конечно, от стресса они в определенной степени помогут.

Кроме того, не рекомендованы яйца, масло, колбаса, содержащие жир и холестерин. Они перевариваются медленно и вызывают отток крови от мозга, в итоге чувствуешь себя не до конца проснувшимся, а для начала деятельности мозгу требуется немало времени и сил.

полезно

Для работы мозга полезны протеин, клетчатка и кальций, содержатся они в таких продуктах, как мюсли с молоком и фруктами. Фрукты, кстати, хороши как в сушеном, так и в свежем виде. Полезно есть на завтрак хлеб из цельно-молотого зерна, включающий крахмалистые углеводы, — он надолго обеспечивает мозг необходимой пищей. Также можно сделать тосты с постной ветчиной или сыром (в том числе, нежирным плавленым) и помидором. Кроме того, вещества, содержащиеся в помидорах помогают предотвратить слабоумие.

В орехах, рисе, мюсли и бобах содержатся комплексные соединения сахара, полисахариды. Они высвобождаются медленнее, уровень сахара постепенно повышается, и человек чувствует себя бодрым и свежим.

Пить на завтрак, по мнению ученых, лучше свежий сок.

обед

Вариант полноценного обеда

- Энергию в течении дня можно поддерживать: бутербродами с листьями салата, мясом, тунцом или сыром с помидорами; фруктовыми йогуртами или кефиром; орехами или сушеными и свежими фруктами; крекерами или тостами, побольше яблок, кураги и бананов, содержащих необходимые витамины.

- При возможности пообедать «первым и вторым», не стоит налегать на картофель и макароны, они уместны лишь небольшой порцией, т.к. содержат углеводы и способны вызвать сонливость и расслабление. Этот эффект, кстати, усугубляется сладким.

- Ученые рекомендуют продукты, богатые растительными и животными белками. Белок необходим для выработки химических субстанций, возбуждающих мозг, ускоряющих реакцию и процессы мышления, повышающих умственную энергию. Богатые им продукты способствуют наполнению крови аминокислотами, не только стимулирующими мозговую активность, но и необходимыми нервам. Это мясо, птица и рыба. Кстати, а в рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума. Содержится белок в рисе, горохе, красной фасоли и чечевице.

ужин

напитки

Во время учебы стоит минимально употреблять сахар и кофеин: вещества, содержащиеся в кофе стимулируют психическую активность лишь в умеренных дозах. Но от трех-четырех чашек человек рискует утратить хорошую реакцию и ясность ума. Кроме того, известно, что кофеин оказывает заметное мочегонное действие. Так что перед экзаменом от кофеина и вовсе лучше отказаться.

Оптимальными «мозговыми» напитками будут натуральные соки, зелёный чай с антиоксидантами, вода

Если нет необходимости стимулировать энергию для умственной работы в ночное время, не стоит, в отличие от обеда, налегать на бифштекс или рыбу. Вместо них хороши углеводы, которые наиболее благоприятно действуют незадолго до сна. Они являются «поставщиком» глюкозы, необходимой для питания нашего мозга. Нужные углеводы мозг получает из круп и всех овощей, за исключением, свеклы и моркови.

Также во время сессии не стоит забывать и о других полезных продуктах.

Стоит обратить особое внимание на чернику, она богата антиоксидантами и другими полезными веществами. А памяти помогут такие продукты, как ананас и авокадо. Первый необходим, что бы удерживать в памяти большой объем информации. Второе же служит источником для кратковременной памяти. Апельсин включает в себя клетчатку, растительные вещества, минералы, бета-каротин, кальций и, конечно, витамин С. Последний, надо сказать, также в достаточном количестве содержится в черной смородине.

Брокколи, яблоки, груши и виноград содержат бор — когда его не хватает, снижается активность мозга. Брокколи также служат источником витамина К, улучшающим познавательную функцию мозга

Продукты для мозга

Продукты для интеллекта

Чтобы развивать интеллектуальные способности, нужно не только тренировать мозг. Важно ещё, чтобы в организм регулярно попадал коэнзим Q10. Считается, что он предупреждает многие неврологические заболевания. Поэтому заведи приятную привычку покупать себе говядину, сельдь, форель, арахис, кунжут или фисташки. Если вдруг их не оказалось на кухне, подойдут продукты с чуть меньшим содержанием Q10: брокколи, апельсины, клубника и яйца.

Продукты для памяти, внимания и стрессоустойчивости

Лецитин. Он улучшает память и внимание, повышает стрессоустойчивость и работоспособность. Поэтому во время экзаменов желательно включить в рацион яйца, печень, икру, мясо кролика, сельдь, нерафинированные растительные масла. Не забывай также про гречку, куриное мясо, говядину, баранину, свинину, пшеничные отруби и зёрна, салат, бобовые, рыбу и молочные продукты.

Спасибо за внимание