

Диета для ума



Напряженная учеба и скудный рацион плохо между собой сочетаются. Во время подготовки к экзаменам не стоит ударяться в крайности: переедание заставит работать органы пищеварения, а не мозг, чрезмерные ограничения в питании создадут стрессовую ситуацию для всего организма. Поэтому есть нужно столько, сколько хочется, – не больше, не меньше. Это поможет твоему организму наиболее успешно справиться с сессией и стрессом, который ее сопровождает.

Во время сессии включи в свой рацион продукты-помощники:



Стручковая фасоль – содержит в себе способствующий мгновенному улучшению памяти;

Сухофрукты, нежирное мясо – повышают концентрацию внимания.

Орехи – очень помогают при интенсивных умственных нагрузках, благотворно влияют на работу мозга, укрепляют нервную систему;

Креветки – деликатес для мозга. Они снабжают организм витаминами, жирами, кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно всего 100 граммов в день;

Ананас – любимый фрукт эстрадных звезд. Если необходимо удерживать в памяти много формул или иностранных слов, организму требуется витамин С, который в достатке содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень низкое содержание калорий. Пейте сок ананаса. Достаточно выпивать 1 стакан в день, чтобы почувствовать результат;

Морковь – поможет улучшить память при больших объемах информации. Перед предстоящим заучиванием надо съесть тарелку тертой моркови с 1 ст. ложкой растительного масла;

Темно-зеленые и желто-красные овощи – также источники витамина С и каротина. Их нужно есть не реже двух раз в день, как в свежем, так и в вареном, тушеном виде. В обязательном порядке организму нужны фрукты (лучше желто-оранжевые, не меньше 400 г в день) и соки;

Лимон – освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет большого количества витамина С. Перед экзаменами можно выпить стакан лимонного сока, разбавленного водой в пропорции 1:1;

Капуста – регулирует деятельность желез внутренней секреции, снимает стресс. Легкий салат из капусты перед экзаменом поможет успокоить нервы и прийти в состояние внутренней гармонии;

Клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции. 150 граммов в день обеспечат полную готовность к испытаниям;

Черника – лучшее средство для поддержки зрения во время перегрузок.

Бананы – содержат важное вещество серотонин, ответственное за хорошее настроение;

Болгарский перчик – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выработке «гормонов счастья».

Бороться с приступами голода между приемами пищи лучше всего с помощью маленьких-премаленьких кусочков черного шоколада, орехов и фруктов. А вот жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки будут «проглочены» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

С этими продуктами на время придется распрощаться:!

с выпечкой, бутербродами, фаст-фудом – в такой еде одни пустые калории и ровным счётом никакой пользы для организма. Было бы здорово всегда иметь в сумочке пару яблок, апельсинов или пакетик орешков;

с кофе, крепким чёрным чаем, колой, энергетическими напитками – перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно когда вы дотянули

повторение материала до последнего момента, может привести к нежелательным последствиям – дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

с газированными напитками – один сахар и консерванты, никаких полезных веществ. К тому же они дают большую нагрузку на печень и почки, и без того находящиеся в состоянии стресса. Вместо газировки лучше пить минеральную или простую фильтрованную воду с маленьким кусочком лимона;

с алкоголем – нарушает режим дня, иногда провоцирует абсолютно беспричинные приступы пессимизма, агрессии, оптимизма;

с острыми приправами и соусами – когда еда занимает все мысли, не так-то просто сосредоточиться на подготовке к экзамену;

с чрезмерно жирной пищей, например чипсами – желудку из-за общего стресса будет сложно переварить такую еду, это повлечет за собой различные расстройства органов пищеварения. Постарайся ограничить потребление жиров до 1–2 ст. ложек растительного или 5–10 г сливочного масла;

со сладостями и другими продуктами с высоким содержанием сахара – сначала они дают энергетический толчок, но через некоторое время начнешь чувствовать себя еще более уставшей. Полезно будет уменьшить количество сахара в рационе.



Успехов!