

Как правильно питаться перед экзаменом

Мальчишки и девчонки, а также их родители! Экзамены в самом разгаре. Легче было запомнить большой объём информации и пройти испытания успешно вам поможет грамотно составленный рацион питания.

Облегчить запоминание информации может салат из тертой моркови с растительным маслом. Любимый многими салат «Селёдка под шубой» также очень полезен для мозга. Он повышает концентрацию внимания благодаря содержащимся в нём важнейшим Омега-3 кислотам и витаминам.

Полезны сложные (медленные) углеводы: рис, картофель, вкусные каши, фрукты и овощи. Они надолго насыщают энергией в отличие от сладкого, которое вызывает очень кратковременный подъём сил и за счёт колебания уровня сахара в крови приводит к беспокойству, невнимательности и усталости. А если рис, овощные, рыбные и мясные блюда приправить тмином, его эфирные масла будут стимулировать нервную систему, способствуя «рождению гениальных идей» при написании сочинения или эссе.

Выпейте чай с лимоном, стакан апельсинового или ананасового сока. Витамин С поможет удержать в памяти большой объём информации, освежить мысли и облегчить дальнейшее восприятие.

Если к вечеру после занятий вы почувствуете умственное переутомление и усталость, приготовьте себе любимое мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром и добавьте в него свежий репчатый лук. Он способствует разжижению крови и улучшает снабжение мозга кислородом.

Повысить стрессоустойчивость и ускорить умственную деятельность, максимально выгодно продемонстрировать свои знания вам помогут курага и инжир, бананы и грецкие орехи. Съешьте горсточку любимых орехов! Они не только укрепляют ум, но и благотворно влияют на весь организм. Все разновидности орехов содержат в себе витамины А, Е и витамины группы В и микроэлементы, такие как: фосфор, железо, кальций и калий. Достаточно употреблять 40 грамм орехов в день, чтобы мозг, сосуды и кости получали полный набор витаминов и микроэлементов.

Вечером перед экзаменом избегайте кофе, чай и кофеин-содержащую колу, так как они не дадут вам уснуть. Пригодится стакан молока, лучше теплого — это поможет вам уснуть и хорошо отдохнуть и набраться сил. Некоторые ученые считают, что в молоке есть аминокислота L-Tryptophan, которая усыпляет человека за счет выработки мелатонина.

Одним из наиболее ценных свойств шоколада является его способность поднимать настроение. Достаточно кусочка шоколадки и жизнь покажется лучше! За это отвечает магний, он противодействует депрессии, улучшает память, повышает устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет. Доктора советуют есть шоколад для профилактики усталости.

При подготовке к экзаменам соблюдайте несколько простых правил:

- пища должна насыщать, но не пере едайте, чтобы сохранять энергию для умственных занятий,
- ешьте чаще (5 или 6 раз в день) и небольшими порциями,
- пейте воду, но не перед экзаменом, важно, чтобы вода успела пройти через организм,
- не учите во время еды: иначе и еда пища не усвоится, и прочитанное забудется.

Верьте в себя и у вас всё получится!

Удачи на экзаменах! Ни пуха, ни пера!

Юнкина А.А., методист