

Питание перед экзаменами. Пища для ума.

Если у вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозг. Ведь ваш обед действительно может повлиять на то, как вы проявите себя на экзамене. Правильные продукты помогают лучше **сосредотачиваться**, позволяют лучше **спать** ночью и снижают **уровень беспокойности**.
Так что ешьте правильно!

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Почти все. Мозг "работает" на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основным источником энергии - **глюкоза**, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами - хлопьев для завтрака, хлеба, макарон. Энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал в полную мощь. Поэтому во время подготовки к экзаменам очень важно **отложить диету и питаться правильно и полезно**.

ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ.

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с **высоким содержанием сахара**. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше.

Ограничьте количество чипсов - хотя в них нет сахара, из-за их высокого содержания жира, желудку на нервной почве будет сложно их переварить.

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

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль

НАПИТКИ В ПОМОЩЬ

Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.

Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Пейте больше воды в день перед экзаменом, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм и вам не пришлось провести экзамен в туалете.

Не приучайте себя к **кофеину** (к чаю, кофе или кока-коле) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя устало и будете очень нервничать.

АНТИ-СТРЕСС.

Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете - отведите еще отдельное время и вы будете чувствовать себя заметно лучше и свежее, возвращаясь к учебникам.

Не используйте **таблетки кофеина** - из-за них у вас увеличится уровень волнения и вы не сможете спать. Помните, что даже во время экзаменов важно заниматься спортом и общаться, хотя бы в более умеренных количествах, все это хорошо снижает стресс.

ВО ВРЕМЯ ЗУБРЕЖКИ

Как правило, готовящиеся к экзаменам делятся на тех, кто абсолютно забывает про пищу, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусенького. Не правы тут ни те ни 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.

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

На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

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

НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

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

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота L-Триптофан, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с **высоким содержанием белка и клетчатки**: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.

УДАЧИ !!!