КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Правильное питание 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.

Что есть во время подготовки и перед экзаменом?

Избегайте употребления простых углеводов (кондитерские изделия, выпечка, сахар). Они способны обеспечить только быстрый прилив энергии, а в долгосрочной перспективе не способны помочь нашему мозгу, который нуждается в постоянном притоке углеводов для поддержания умственной деятельности. Также результатом приема простых (быстрых) углеводов является колебание уровня сахара в крови, что приводит к беспокойству, невнимательности и усталости.

Употребляйте сложные углеводы, так как они дольше расщепляются и в результате у организма будет возможность использовать их в качестве непрерывного источника энергии. Кроме того, питание правильными углеводами способствует повышению уровня серотонина, что позволит уменьшить беспокойство и успокоить нервы. К тому же питание сложными (медленными) углеводами позволит вам думать более ясно, поддержит внимание и улучшит память. Хорошими источниками углеводов являются бобовые, орехи, цельные злаки и каши, фрукты и овощи.

Белки являются основным продуктом питания для мозга. Богатые белком продукты в процессе пищеварения расщепляются на аминокислоты, которые помогают питать мозг. Употребление белковых продуктов поможет преодолеть тревогу во время экзамена. Яйца, молочные продукты, бобовые, цельные зерна, орехи, листовые овощи являются хорошими источниками

белка. Рыба и птица также содержат белок, который помогает работе мозга. Сочетание продуктов поможет извлечь максимальную пользу для функционирования мозга. К вареным яйцам можно добавить немного листовой зелени, сыр можно съесть с цельнозерновым тостом.

Омега-3 жирные кислоты являются жизненно важными и должны быть включены в рацион, особенно перед экзаменом, когда требуется улучшенная работа мозга. Потребление продуктов, таких как рыба (сельдь, анчоусы, сардины, лосось, тунец), грецкие орехи, льняное семя может помочь улучшить память и уменьшить проблемы с обучаемостью.

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 небольшую порцию постного мяса, листовые овощи или чашку клюквы, это поможет вам легче сосредоточиться и быть более внимательным. Бананы, орехи и зерна также отличная пища для мозга, чтобы перекусить, прежде чем сдавать экзамен.

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!

Шоколад

Как известно шоколад делают из какао-бобов и он богат фосфором, кальцием и магнием. Кальций отвечает за крепость костной ткани, магний отвечает за клеточный обмен, а фосфором питается наш мозг! 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 (на всякое действие есть свое противодействие), так же улучшает память, повышает устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет. Доктора советуют кушать шоколад для профилактики усталости.

Берем шоколад на ЕГЭ! Но все же, стоит помнить: шоколад быстро взбодрит вас, но эффект этот кратковременный. Это так называемые «быстрые углеводы». Если съесть его за 5 минут до экзамена, то бодрость покинет нас через полчаса. А как оставаться бодрым весь экзамен? Тут нам помогут «медленные» углеводы. Овсяная каша, может быть, не такая вкусная, как шоколад, но будет даже полезнее его. Не стоит кушать шоколад при подготовке к экзамену, но в роли допинга он пригодится.

Орехи

Куда же без орехов! Что есть перед ЕГЭ во время подготовки к нему, как не их! О их полезных свойствах известно с давних времен. На столько давних, что жрецы Древнего Вавилона запрещали есть орешки простолюдинам, так как они знали, что орехи укрепляют ум. Прошло много времени и сейчас каждый человек может себе позволить горстку орешков, которые не только укрепляют ум, но еще и благотворно влияют на весь организм. Все разновидности орехов содержат в себе витамины А, Е и витамины группы В и кучу микроэлементов, 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. Они сильно помогут во время подготовки к экзамену.

Фрукты

За долгую и суровую русскую зиму, организм успевает «соскучиться» по фруктам и каждый съеденный плод пойдет в копилку полезных веществ. Фрукты, как шоколад, способствуют выработке гормона счастья. Эти продукты нужно обязательно кушать в период подготовки и тогда вы сдадите отлично! Если конечно будете учить.

Завтрак — главная еда в день экзамена

Утром, когда вы встали выспавшимся и хорошо отдохнувшим, съешьте что-нибудь с очень высоким содержанием белка и клетчатки. Для этого нужно есть яйца, грибы или фасоль, не помешает много хлеба и тостов. Модные мюсли тоже пригодятся тому, кто хочет сдать экзамен на пять. Плитку шоколада стоит оставить на позже — ее пустим в расход за пять минут до экзамена, чтобы взбодриться. А на завтрак съедим не очень вкусную, но зато полезную овсяную кашу. Если нервничаете и не можете есть, то съешьте фруктов — они вкусные и полезные. Ни в коем случае не пейте «энергетиков»! Особенно если вы нервничаете. Точно также, не надо успокоительных — они могут так затормозить нервную систему, что вы будете медленно думать.

Самое главное — это хорошая подготовка, собранность и соблюдение такого нехитрого рациона.

Ни пуха, ни пера!