



**Πανελλήνιες εξετάσεις, εξεταστικές... Μαθητές και φοιτητές βρίσκονται σε μια δύσκολη περίοδο και η διατροφή μπορεί να είναι υπέρ τους, αν κάνουν τις σωστές επιλογές.**

Όλοι έχουμε περάσει από περιόδους εξετάσεων και πανελληνίων και οι περισσότεροι περάσαμε το χρονικό αυτό διάστημα μόνο με διάβασμα και... ύπνο, αφήνοντας το άγχος να μας καταβάλλει. Στην πραγματικότητα, όμως, η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην καταπολέμηση του άγχους μέχρι ένα βαθμό, όσο και στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου μας, αλλά και του οργανισμού μας εν γένει, έτσι ώστε να αντέξει την πίεση των εξετάσεων.

Κι όσο κι αν το μυαλό σας είναι σε χίλια-δυο άλλα πράγματα εκτός του φαγητού, η αλήθεια είναι ότι η αποχή από αυτό μπορεί να σας οδηγήσει σε δυσάρεστες καταστάσεις, όπως λιποθυμίες, κούραση, εξασθένιση, κατάρπτωση και τελικά σε αποτυχία στο σκοπό σας, λόγω άλλων παραγόντων.

Για να μην πέσετε «θύματα» τέτοιων τακτικών και αποτελεσμάτων σε αυτή την κρίσιμη περίοδο, δείτε πώς μπορείτε να διαμορφώσετε τις διατροφικές σας επιλογές καθημερινά, έτσι ώστε να έχετε την επιτυχία –και την υγεία- στο τσεπάκι σας!

**Μην ξεκινήσετε τίποτα πριν από ένα καλό πρωινό**

Κι όταν λέμε πρωινό, δεν εννοούμε σκέτο φραπέ για να ανοίξει το μάτι, αλλά ένα πλούσιο ισορροπημένο γεύμα που να συνδυάζει πρωτεΐνη, ασβέστιο, φυτικές ίνες και υδατάνθρακα. Μια καλή πρόταση είναι ένα μπουλ με δημητριακά και γάλα κι ένα φρούτο, ή ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, γαλοπούλα, ένα ποτήρι γάλα κι ένα φρούτο, προκειμένου να αποκτήσετε την απαιτούμενη ενέργεια για να έχετε καλή πνευματική απόδοση, να μην πεινάσετε σύντομα «κόβοντας» βόλτες προς το ψυγείο και τρώγοντας ανθυγιεινά και να μην φάτε πέντε μερίδες σε μία στο μεσημεριανό, πέφτοντας μετά σε... χειμερία νάρκη.

### Τηρήστε τα συχνά γεύματα

Οι ειδικοί τονίζουν για μικρούς και μεγάλους ότι τα γεύματά μας πρέπει να απέχουν 3 ώρες μεταξύ τους, έτσι ώστε να διατηρούμε την ενέργειά μας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και να μην το παρακάνουμε στα 3 μεγάλα γεύματα, βαρυστομαχιάζοντας και... παραλύοντας, ανήμποροι να επιστρέψουμε μετά στις δουλειές/διαβάσματα. Αυτός, λοιπόν, είναι κι ένας από τους χρυσούς κανόνες του φοιτητή, του υποψήφιου φοιτητή και του εν γένει εξεταζόμενου, ο οποίος χρειάζεται σταθερή ενέργεια όλη την ημέρα. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι κάθε 3 ώρες τρώμε σοκολάτες, πάστες, πίστες κ.ο.κ., αλλά επιλέγουμε ισορροπημένες τροφές ανάμεσα στα γεύματα, όπως φρούτα, σαλάτες λαχανικών, σάντουιτς, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι με μέλι, ρυζόγαλο, χυμούς κ.ο.κ.

### Καταναλώστε τροφές που βοηθούν στο διάβασμα

Συναρτήσεις, ολοκληρώματα, κανόνες, γραμματικά φαινόμενα, ιστορικές μάχες... Σίγουρα υπάρχουν φορές που αισθάνεστε ότι το μυαλό σας δεν μπορεί να συγκρατήσει όλα τα παραπάνω -κι ακόμα περισσότερα- και τώρα πιθανότατα να το βιώνετε πιο έντονα. Υπάρχουν, όμως, τροφές που μπορούν να βοηθήσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου, να τονώσουν τη μνήμη και να συντελέσουν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, βοηθώντας το διάβασμα, την απομνημόνευση και την αντοχή στο στρες. Συγκεκριμένα, οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες όπως η C (πορτοκάλια, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο, κουνουπίδι, μύρτιλλα κ.ά.) και η E (ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, σπανάκι, χόρτα, δημητριακά, κόκκινο κρέας, αβγά κ.ά.) το συνένζυμο Q10 (σόγια, σαρδέλες, σκουμπρί, μοσχάρι, κοτόπουλο, χοιρινό, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, φρούτα, σπανάκι κ.ά.), ο σίδηρος και το μαγνήσιο (συκώτι και άλλα κρέατα, θαλασσινά, φρούτα φρέσκα και αποξηραμένα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια κ.ά.) και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (καρύδια, τυρί, κρέας, ψάρια, πράσινα λαχανικά, αβγά, συκώτι κ.ά.), δρουν προς ακριβώς αυτή την κατεύθυνση: την τόνωση της μνήμης, του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου. Ακόμη, μην ξεχνάτε ότι

τα φρούτα και οι χυμοί τους προσφέρουν γλυκόζη στον εγκέφαλο, η οποία αποτελεί το κύριο καύσιμό του.

### **Μη στερηθείτε τις απολαύσεις**

Έχετε ήδη στερηθεί την ανεμελιά και την ελευθερία σας κατά μία έννοια, αφού ακόμη κι όταν βρίσκετε χρόνο για μια βόλτα ή για λίγη χαλάρωση, το μυαλό σας στριφογυρνά και πάλι αγχωμένο στις σελίδες του βιβλίου που έχετε αφήσει σπίτι. Μην προσπαθήσετε να στερήσετε κι άλλα πράγματα από τον εαυτό σας. Αν είστε λάτρεις της σοκολάτας, μην προσπαθήσετε να την... ξεχάσετε. Απλώς προτιμήστε τη σκούρα (η οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και ταυτόχρονα μας φτιάχνει τη διάθεση αυξάνοντας την παραγωγή ενδορφινών, ενώ παρέχει και καφεΐνη στον οργανισμό, τονώνοντάς τον) και καταναλώστε την τις ώρες που θέλετε να φάτε κάτι γλυκό. Όταν, μάλιστα, βρίσκεστε μία μέρα ακριβώς πριν τις εξετάσεις, απολαύστε τα αγαπημένα σας φαγητά στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, έτσι ώστε να τονώσετε τον εαυτό σας και τη διάθεσή σας – προσέξτε μόνο μην είναι πολύ βαριά και σας ρίξουν στον... καναπέ για ώρες.

### **Μην ξεχνάτε το νερό**

Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού είναι μείζονος σημασίας αυτές τις περιόδους που συνδυάζουν άγχος, κούραση και ζέστη και πάλι, όμως, πρέπει να προσέξετε τις επιλογές σας. Ο καφές και τα σακχαρώδη ποτά καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο, προκειμένου να μην επηρεαστείτε από την πολλή καφεΐνη και να μην προκαλείτε απότομα скаμπανεβάσματα στο σάκχαρο του αίματος. Προτιμήστε το απλό, καθαρό νερό, το γάλα, το τσάι και τους χυμούς φρούτων και φροντίστε να μην φτάνετε στα επίπεδα δίψας για να πιείτε κάτι υγρό.

### **Μην απορρίπτετε τα λιπαρά – απλώς προτιμήστε τα «καλά»**

Τα καλά λιπαρά (μονοακόρεστα, πολυακόρεστα) είναι αυτά που βρίσκονται στο ελαιόλαδο, στους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά, τα ψάρια κ.λπ. Ειδικά τα ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που συναντάμε στους ξηρούς καρπούς, τα λιπαρά ψάρια, το λιναρόσπορο, τα ιχθυέλαια κ.ά. είναι ιδιαιτέρως απαραίτητα στη διατροφή μας γενικά και εν προκειμένω, αφού βοηθούν στη συγκέντρωση και τη μνήμη και ταυτόχρονα μειώνουν τη φλεγμονή στον

οργανισμό που προκαλεί το στρες.

### **Αν χρειαστεί, πάρτε πολυβιταμίνες**

Αν και τα θρεπτικά συστατικά της πραγματικής τροφής απορροφούνται πιο εύκολα και καλύτερα από τον οργανισμό, παρ' όλ' αυτά ίσως χρειαστεί αυτό το διάστημα να συμπληρώσετε τα απαραίτητα στοιχεία με κάποια πολυβιταμίνη. Διαλέξτε κάποια πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β για τον έλεγχο του άγχους και σε μαγνήσιο για την ξεκούραση.

[clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)