

PRZEDEEGZAMINACYJNA DIETA

Odpowiednia dieta - klucz do sukcesu.

Już tylko dwa tygodnie! Wiadomo, trzeba się sprężyć i maksymalnie przyłożyć do powtórek.
Jak sobie pomóc? Jak sprawić, by mózg działał lepiej a nauka przynosiła maksymalne efekty?

Skoncentruj się / lecytyną

Lecytyna to substancja tłuszczowa. Jednym z jej składników jest cholina, która pobudza pracę układu nerwowego. W okresach wzmożonego wysiłku umysłowego, jak powtórka przed egzaminem, poprawia ona nasze zdolności intelektualne, wzmacniając umiejętność zapamiętywania i koncentracji. Redukuje również uczucie zmęczenia i apatii oraz dodaje energii. Lecytyna usprawnia przekaz bodźców pomiędzy komórkami nerwowymi i mięśniowymi, a to poprawia aktywność umysłową i uodparnia na stres. Od ilości choliny w organizmie zależy również siła i wytrzymałość mięśni oraz zdolność regeneracji po wysiłku fizycznym. Lecytyna pozytywnie wpływa także na wzrok, co jest niezwykle istotne, kiedy nauka połączona jest z czytaniem dużej ilości tekstu. Ponadto, nienasycone kwasy tłuszczowe w niej zawarte bardzo dobrze wpływają na odporność organizmu.

Gdzie znajdziesz lecytynę?

- Soja
- żółtko jaja
- kielki pszenicy
- orzechy ziemne
- orzechy włoskie

Śniadanie - omlet z ziemniakami

Składniki:

- 2 jajka
- 1 łyżka mleka
- 1 ugotowany ziemniak
- 50 g szynki lub innej wędliny
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- 1 pomidor
- Szczypta soli do smaku



Przygotowanie:

Jajka wbij do miski. Dodaj mleko, szczyptę soli i dokładnie wymieszaj. Ziemniaki pokrój w plastry, a szynkę w paski. Dodaj ziemniaki i szynkę do jajek. Na patelni rozgrzej po łyżce masła i oleju, wlej masę i usmaż omlet. Przed podaniem możesz posypać szczypiorkiem i udekorować plasterkami pomidora.

Czy wiesz, że...

Spożywając na śniadanie pełnowartościowe białko, np. w postaci jajek czy chudej wędliny, zapewnisz sobie energię i poczucie sytości na wiele godzin!

Zdrowa porada nr 1

Dotleń mózg z potasem

Potas nie tylko wpływa na prawidłowe nawadnianie organizmu, ale ma również korzystny wpływ na dostarczanie tlenu do mózgu. Aby organizm był odpowiednio dotleniony, nie wystarczy codzienny spacer na świeżym powietrzu, ale również konieczna jest odpowiednia dieta bogata w ziemniaki, pomidory i banany



Zdrowa porada nr 2

Uważaj na niedobór cynku!

Zapotrzebowanie organizmu na cynk jest niewielkie. Udowodniono jednak, iż nawet minimalny jego niedobór może utrudniać proces koncentracji i zapamiętywania. Aby poprawić swoją sprawność umysłową, wzbogać dietę w ryby morskie, warzywa strączkowe lub pestki dyni

Białko na poprawę procesów myślenia

Pełnowartościowe białko to ważny składnik codziennej diety. Jego odpowiednie spożycie jest szczególnie ważne w okresie intensywnej nauki. Białko warunkuje prawidłową budowę wszystkich komórek, również tych budulcowych układu nerwowego. Proces powstawania komórek nerwowych, które są niezbędne w procesach myślenia i przyswajania wiedzy w wieku szkolnym, jest intensywny.



Gdzie znajdziesz białko?

- chude mięso
- wędliny
- jajka

Czy wiesz, że...

Likopen, czyli naturalny barwnik występujący w pomidorach, korzystnie wpływa na wzrok? W przetworach pomidorowych, takich jak ketchup, koncentrat pomidorowy, czy sos, likopen przyjmuje najłatwiej dostępną dla organizmu formę.