

## **Питание в период подготовки к экзаменам (рекомендации)**

### **Деятельность мозга и питание**

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное, знать, что есть и в каком наборе.

### **Что происходит в мозгу?**

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая еще связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того, чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

### **Меню из продуктов, которые помогут вам:**

**улучшить память.**

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

### **сконцентрировать внимание.**

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половины луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» или долгая поездка за рулем. Укрепляет нервную систему, стимулирует деятельность мозга.

### **достичь творческого озарения**

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому

составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. То, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

### **успешно грызть гранит науки**

Капуста снижает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом, и вы спокойно к нему подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника – идеальный «промежуточный корм». Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть ягоды или варенье.

### **Что происходит в душе?**

На положительные или отрицательные эмоции можно повлиять с помощью пищи. Поэтому

следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Паприка – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы стимулируют выработку серотонина – вещества, необходимого мозгу, чтобы он просигнализировал: «Вы счастливы».