

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΑΡΙΣΟΥΝ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Για να αποφύγουμε, όχι μόνο τα χειρότερα, που είναι οι λιποθυμίες, η εξασθένιση και η κατάρπτωση, αλλά και τα πιο **ήπια συμπτώματα** της κακής διατροφής, όπως η έλλειψη ενέργειας, η υπνηλία και η μειωμένη απόδοση, χρειάζεται να έχουμε τις παρακάτω συμβουλές στο μυαλό μας.

Τρώμε καλό πρωινό. Δεν αρκούμαστε σε έναν σκέτο καφέ, αλλά βάζουμε στο πιάτο μας **πρωτεΐνη, ασβέστιο, φυτικές ίνες και υδατάνθρακες**. Όλα αυτά θα χαρίζουν ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στους μαθητές, ώστε να έχουν εγρήγορση και καλή πνευματική απόδοση.

Τρώμε λίγο και συχνά. Ένα βαρύ γεύμα έπειτα από ώρες αφαγίας θα δημιουργήσει **υπνηλία** σε όσους διαβάζουν. Καλό είναι να καταναλώνονται **συχνά και μικρά γεύματα**, έτσι ώστε να παρέχετε συνεχώς ενέργεια στον οργανισμό, χωρίς να τον παραφορτώνετε. Ιδανικές, ισορροπημένες τροφές ανάμεσα στα γεύματα είναι τα φρούτα, οι σαλάτες λαχανικών, τα σάντουιτς, οι ξηροί καρποί, το γιαούρτι με μέλι, το ρυζόγαλο, οι χυμοί κ.ά.

Επιλέγουμε τροφές που βοηθούν τον εγκέφαλο και τη μνήμη. Τα **καλά λιπαρά** ($\omega-3$ και $\omega-6$ λιπαρά οξέα) πρέπει να βρίσκονται οπωσδήποτε μέσα στο πρόγραμμα, μέσα από τροφές όπως **ξηροί καρποί, λιπαρά ψάρια όπως σολομό, γαύρο, λιναρόσπορο, μουρουνέλαιο**, καθώς παίζουν ρόλο στη λειτουργία του εγκεφάλου, βοηθώντας το διάβασμα, την απομνημόνευση και την αντοχή στο στρες. Η **βιταμίνη C** από αντιοξειδωτικές τροφές όπως πορτοκάλια, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο, κουνουπίδι, μύρτιλα κ.ά., όπως και η **E** από το ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς, το σπανάκι, τα χόρτα, τα δημητριακά, το κόκκινο κρέας, τα αβγά, αλλά και το **συνένζυμο Q10** (σόγια, σαρδέλες, σκουμπρί, μοσχάρι, κοτόπουλο, χοιρινό, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, φρούτα, σπανάκι κ.ά.) βοηθούν επίσης στη μνήμη, ενώ τονώνουν και το ανοσοποιητικό, ώστε ο μαθητής να μην αρρωστήσει. Σημαντικός είναι επίσης ο **σίδηρος και το μαγνήσιο** από τροφές όπως συκώτι και άλλα κρέατα, θαλασσινά, φρούτα φρέσκα και αποξηραμένα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια κ.ά. και οι **βιταμίνες του συμπλέγματος B** από καρύδια, τυρί, κρέας, ψάρια, πράσινα λαχανικά, αβγά, συκώτι κ.ά., που δρουν επίσης προς την κατεύθυνση τόνωσης της μνήμης, του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου. Λίγη **μαύρη σοκολάτα**, επίσης, φτιάχνει τη διάθεση και ενισχύει τον εγκέφαλο.

Λέμε «ναι» στην πρωτεΐνη. Φέρνει **κορεσμό, ενέργεια και δύναμη**, που είναι απαραίτητα ειδικά αυτό το διάστημα. Πρωτεϊνούχες τροφές, όπως γαλακτοκομικά, κρέας, αβγά, όσπρια, λαχανικά, ξηροί καρποί, μπορούν να βοηθήσουν.

Πίνουμε αρκετό νερό. Η ενυδάτωση του οργανισμού είναι πάντα απαραίτητη, πόσο μάλλον τώρα, που οι θερμοκρασίες αναβαίνουν και μαζί τους και το άγχος. Όλοι και κυρίως όσοι περνούν περίοδο εξετάσεων πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά **8-10 ποτήρια** νερού, χυμού, υγρών, έτσι ώστε να νιώθουν περισσότερη ενέργεια και να μειώσουν την πιθανότητα κόπωσης, πονοκεφάλου, ζαλάδας και άλλων συμπτωμάτων αφυδάτωσης.

Λαμβάνουμε συμπλήρωμα (αν χρειαστεί). Φροντίζουμε πάντα να παίρνουμε τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία από τη διατροφή, έτσι ώστε να απορροφούνται καλύτερα. Αν, όμως, υπάρχουν **ελλείψεις στον οργανισμό**, όπως σίδηρος, φερριτίνη, ή δεν λαμβάνουμε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση από κάποια θρεπτικά στοιχεία, ίσως χρειαστεί η λήψη βιταμινών ή πολυβιταμινών. Διαλέξτε κάποια πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος B για τον έλεγχο του άγχους και σε μαγνήσιο για την ξεκούραση.

Αποφεύγουμε junk food, γλυκά και επεξεργασμένες τροφές. Ο λόγος είναι ότι **αυξάνουν απότομα το σάκχαρο του αίματος**, το οποίο στη συνέχεια πέφτει απότομα, δημιουργώντας αίσθημα πείνας και κούρασης, γι' αυτό καλό είναι να αποφεύγονται.

Ας μην ξεχνάμε, βέβαια, ότι απαραίτητος είναι και ο **επαρκής ύπνος και η ξεκούραση** αυτό το διάστημα, τα οποία σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή, θα βοηθήσουν τους μαθητές να αποδώσουν τα μέγιστα.

ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

•Υδατάνθρακες και ζάχαρη

Είναι ίσως τα σημαντικότερα «βελτιωτικά» μνήμης. Το βασικότερο «καύσιμο» του εγκεφάλου μας είναι η γλυκόζη και αν την στερηθούμε για μεγάλο διάστημα θα αντιμετωπίσουμε προβλήματα μνήμης. Σημαντικά «όπλα» στον πόλεμο κατά της... αμνησίας είναι η μαύρη σοκολάτα, το μέλι .

•Βιταμίνη B

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη B, όπως τα αυγά, η σοκολάτα και το συκώτι, ευνοούν ιδιαίτερα την εξασθενημένη μνήμη. Οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε χολίνη, μια ουσία που όχι μόνο βοηθά τη μνήμη αλλά ευνοεί και τη δυνατότητα συγκέντρωσης.

•Ω3 λιπαρά οξέα

Τις ευεργετικές τους ιδιότητες τις γνωρίσαμε σχετικά πρόσφατα, καθώς το άλλοτε «μισητό» μωρουνέλαιο, τα ψάρια, η σόγια και τα καρύδια φαίνεται πως ανέβηκαν «πάτωμα» στη διατροφική μας πυραμίδα, ως τροφές πλούσιες σε Ω3 οξέα. Οι τροφές αυτές, βοηθούν ιδιαίτερα τις λειτουργίες του εγκεφάλου και ενδυναμώνουν σημαντικά τη μνήμη, γι' αυτό και εντάσσονται στο διαιτολόγιο του διαβήματος!

•Αντιοξειδωτικές ουσίες

Οι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες τροφές, όπως το πράσινο τσάι, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, το γάλα, το γιαούρτι, το ψωμί και τα δημητριακά, θα αποτελέσουν αιχμηρά όπλα στη φαρέτρα σας στον πόλεμο ενάντια στην εξασθενημένη μνήμη.

δυναμικό