

Dieta ucznia, czyli dobre odżywianie podczas nauki

Jedz mądrze i zdrowo

Przy wzmożonym wysiłku umysłowym przede wszystkim należy włączyć do diety **orzechy**. Regulują one działanie układu nerwowego, zawierają magnez i witaminy z grupy B, które **korzystnie wpływają na pracę mózgu**. Orzechy są także znakomitym źródłem energii. Mogą stać się wygodną przekąską. W sklepach spożywczych można znaleźć gotowe tzw. „mieszanki studenckie”. Zawierają one różnego typu orzechy oraz suszone owoce i są znakomitą alternatywą dla batonów.

Warto włączyć do diety **produkty pełnoziarniste**. Zamiast białego pieczywa lepiej wybrać razowe, zamiast zwykłego ryżu – brązowy. Ponadto uczniowie powinni jeść grube kasze, otręby, makarony razowe. Produkty pełnoziarniste dostarczają węglowodanów złożonych, które nie powodują nagłych wahań poziomu cukru we krwi, dzięki czemu można uniknąć nagłego zmęczenia. Zawierają także mnóstwo witaminy B1, która wspomaga pamięć.

Kolejną grupą zalecaną przy intensywnej pracy umysłowej są **produkty na bazie mleka** np. sery, kefiry, maślanki, jogurty. Zawierają one **fosfor**, który bierze udział w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, a także wchodzi w skład wielu enzymów. Nabiał bogaty jest również w **witaminę B2**, która wpływa na utrzymanie równowagi układu nerwowego.

Rośliny strączkowe to też sprzymierzeńcy osób uczących się. Fasola, soczewica, groch, ciecierzycy zawierają witaminy z grupy B. Pomagają w przyswajaniu magnezu, który wpływa na koncentrację. Podobne właściwości mają nasiona np. słonecznika, czy dyni oraz wszelkiego rodzaju kiełki.

W miarę możliwości należy jeść **ryby morskie** bogate w białko i kwasy omega 3. Godnymi poleceniami są zwłaszcza karmazyn i łosoś, gdyż zawierają dużo tryptofanu – aminokwasu, z którego organizm wytwarza **serotoninę, czyli hormon szczęścia**.

Podczas nauki nie można zapomnieć o picciu. Prawidłowe nawodnienie organizmu jest równie ważne, co zbilansowana dieta. Kawa i herbata są oczywiście dozwolone, jednak należy pamiętać, że w nadmiernych ilościach zamiast pomóc w koncentracji będą działały rozpraszająco. **Ucząc się należy pić dużo wody i niesłodzonych soków z owoców i warzyw**.

Czego lepiej nie jeść?

Z diety uczniowie powinni wyrzucić, albo przynajmniej mocno ograniczyć **słodkie napoje gazowane, cukier, wszystkie potrawy wysoko przetworzone oraz fast foody**. Te produkty zaspokajają głód na krótko, a w dłuższym efekcie mogą powodować uczucie zmęczenia.

Kiedy dieta zostanie zmodyfikowana wzrośnie energia do nauki i możliwości zapamiętywania. Należy jeszcze pamiętać, że **najważniejszym posiłkiem dnia powinno być porządne śniadanie**.