

Συμβουλές διατροφής για την περίοδο των



Το

τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφής του Νοσοκομείου Ξάνθης εν όψη των Πανελλαδικών Εξετάσεων προτάσσει συμβουλές υγιεινής διατροφής, και προτείνει διαιτητικές επιλογές για την καλύτερη δυνατή συμπλήρωση του οργανισμού με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, με σκοπό να συμβάλλει και να συνδράμει στην μεγάλη προσπάθεια που καταβάλουν οι μαθητές στην περίοδο των Πανελλαδικών Εξετάσεων.

Διατροφή κατά την διάρκεια των εξετάσεων

Δεν είναι λίγες φορές που νιώθουμε ότι μία κατάσταση είτε έχει να κάνει με την ψυχολογική μας διάθεση είτε με την λήψη κάποιας απόφασης, μας αγχώνει, μας εξαντλεί και μας κάνει να αναρωτιόμαστε από πού θα μπορούσαμε να αντλήσουμε δυνάμεις!

Σε ανάλογη περίπτωση βρισκόμαστε κατά την περίοδο των εξετάσεων. Οι κόποι μιας ολόκληρης χρονιάς κρίνονται σε λίγες στιγμές. Στιγμές που ο οργανισμός πρέπει να αντέξει στη δοκιμασία του έντονου άγχους και του στρες και ταυτόχρονα να ανταποκριθεί στις υψηλές απαιτήσεις για συγκέντρωση, ετοιμότητα, διαύγεια και μέγιστη πνευματική απόδοση. Γι' αυτό όσο απαραίτητο είναι το μεθοδικό διάβασμα, άλλο τόσο απαραίτητη είναι, την περίοδο αυτή, η σωστά οργανωμένη διατροφή

Στην δύσκολη περίοδο των εξετάσεων για γονείς και μαθητές λοιπόν, είναι σημαντική η κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες: γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, αμυλούχα, κρέατα + ψάρια, λίπος, προκειμένου ο μαθητής να μην νιώθει στέρηση και να λαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθούν σε τρόφιμα όπως:

Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα

Εμφανίζουν πιο ομαλή ανάπτυξη όλου του νευρικού συστήματος βοηθώντας στην καλύτερη απόδοση σε τεστ νοημοσύνης, προσοχής και μνήμης.

Πηγές από τις οποίες μπορούμε να αντλήσουμε αυτό το θρεπτικό συστατικό είναι: σολομός, τσιπούρα, τόνος, σκουμπρί, σαρδέλα, ξηροί καρποί (καρύδια και αμύγδαλα)

Σίδηρος

Η έλλειψη του προκαλεί διαταραχές προσοχής, μνήμης και συμπεριφοράς ενώ συνδέεται στενά με χαμηλούς δείκτες νοημοσύνης.

Πηγές : κόκκινο κρέας, μοσχάρι, συκώτι, σπλήνα, γαλοπούλα, αποξηραμένα δαμάσκηνα, τέλος τα οστρακοειδή φαίνετε να περιέχουν σημαντική ποσότητα σιδήρου.

Ψευδάργυρος

Πρόσφατη έρευνα από το Ινστιτούτο Υγείας της Ολλανδίας έδειξε ότι τα παιδιά που λάμβαναν συστηματικά ποσότητες ψευδαργύρου είχαν αυξημένη μαθησιακή ικανότητα και επιθυμία μάθησης καθώς και η επίδοση στο γραπτό λόγο και μνήμη ήταν πολύ καλύτερη.

Πηγές : κολοκύθα, κόκκινο κρέας, μοσχάρι, συκώτι, σαρδέλα και οστρακοειδή.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για πολλές λειτουργίες του σώματος. Ένας από αυτούς είναι η διατήρηση του νευρικού και μυϊκού συστήματος ακαριαία. Το άγχος και το στρες μειώνουν τα επίπεδα μαγνησίου στο σώμα. Σε περιόδους άγχους και κούρασης λοιπόν, ενισχύστε την διατροφή σας με μαγνήσιο, ενεργεί ως παράγοντας χαλάρωσης!

Πηγές : ξηροί καρποί, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής αλέσεως, όλα τα πράσινα λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Βιταμίνες Συμπλέγματος Β

Συμμετέχουν στην παραγωγή ακετυλοχολίνης, που είναι υπεύθυνη για την μεταφορά ερεθισμάτων στα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου και βελτιώνουν την

νοητική ικανότητα. Η έλλειψη αυτών των βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, κατάθλιψη, αδυναμία συγκέντρωσης και απώλεια μνήμης.

Πηγές : γάλα , αυγά, όσπρια, ψωμί πολύσπορο, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης, όλα τα φρούτα και οι φρέσκοι χυμοί και όλα τα λαχανικά.

Νερό

Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση και ατονία με αποτέλεσμα αυτό να προκαλεί άγχος. Προσλαμβάνετε καθημερινά 10-12 ποτήρια υγρά (νερό, φρέσκοι χυμοί φρούτων, πράσινο τσάι, ημιάπαχο γάλα). Έτσι επιτυγχάνετε η καλύτερη μεταφορά οξυγόνου στους πνεύμονες καθώς και των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού.

Καφεΐνη

Η καφεΐνη βρίσκεται στους κόκκους του καφέ, κακάο, στα φύλλα του τσαγιού και στους καρπούς guarana. Αποτελεί μία φυσική ουσία με ήπια διεγερτική δράση και έχει διάφορες επιδράσεις σε ποικίλα όργανα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου, επηρεάζοντας την γνωσιακή λειτουργία, μάθηση, την διάθεση, την συγκέντρωση και την μακροπρόθεσμη μνήμη.

Όσον αφορά τα παιδιά και τους έφηβους προσλαμβάνουν καφεΐνη δεν είναι ακόμη ξεκάθαρα τα αποτελέσματα που επιφέρει. Αντιθέτως τα ροφήματα με τεχνητή προσθήκη καφεΐνης αποτελούν λιγότερο κατάλληλες επιλογές για τους μαθητές και συστήνετε η αποφυγή τους, διότι οι μεγάλες και υπερβολικές ποσότητες ροφημάτων που περιέχουν υψηλή ποσότητα καφεΐνης προκαλούν άγχος, ευερεθιστότητα, δυσανορρόφηση θρεπτικών συστατικών και μείωση της όρεξης για κατανάλωση γεύματος.

Σοκολάτα

Η σοκολάτα περιέχει συστατικά που σχετίζονται με την τόνωση, τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της διάθεσης, για αυτό και χαρακτηρίζεται ως απαραίτητο τρόφιμο κατά την εξεταστική περίοδο. Βέβαια, χρειάζεται προσοχή στην ποιότητα, στην ποσότητα και στη συχνότητα κατανάλωσης. Η καλύτερη επιλογή είναι 20 γραμμάρια σοκολάτας 2-3 φορές εβδομαδιαίως.

Άσκηση

‘Νους υγιείς εν σώματι υγιείς’! Οι υποψήφιοι των εξετάσεων θα πρέπει να ξεφεύγουν λίγο και να μην είναι συνεχώς καθηλωμένοι αλλά να βλέπουν την άσκηση ως εκτόνωση και χαλάρωση.

20’ άσκησης την ημέρα συστήνεται, αν και δεν έχουν αρκετό χρόνο για σπατάλη, για να μπορέσουν όμως να συνεχίσουν καλύτερα το διάβασμα και να είναι παραγωγικό το διάβασμα τους καλό είναι να κάνουν άσκηση! Κάθε οργανισμός έχει ανάγκη από ένα διάλλειμα και αυτό θα μπορούσε να είναι έστω ο γύρος του τετραγώνου ή οτιδήποτε άλλο τους αρέσει, θα ξεκουράσει το μυαλό τους.

Με την άσκηση έχουμε καλύτερη φυσική κατάσταση, που σημαίνει ότι εισέρχεται καλύτερα το οξυγόνο στον εγκέφαλο μας. Άρα η άσκηση μας βοηθάει να έχουμε καθαρό μυαλό, καλύτερη μνήμη και καλύτερη πνευματική απόδοση!

Ενδεικτικό - Πρότυπο διαιτολόγιο για τους υποψήφιους

Επιλογές Πρωινού

Γάλα + δημητριακά πρωινού + 1 φρούτο εποχής	Γάλα + φέτα ψωμί + μέλι ή μαρμελάδα	Γάλα + τόστ (τυρί και γαλοπούλα) + 1 φρούτο εποχής	Γάλα + τόστ (τυρί και αυγό) + 1 φρούτο εποχής
---	--	--	---

Επιλογές Δεκατιανού

1 κεσεδάκι γιαούρτι + φρούτο εποχής + καρύδια τριμμένα	1 κουπάκι Κρέμα ή ρυζόγαλα	1 κομμάτι σπιτικό κέικ	Σπιτικά τυροπιτάκια κουρού
--	-------------------------------	---------------------------	-------------------------------

Επιλογές Μεσημεριανού

Κρέας* + ζυμαρικά* + σαλάτα εποχής	Όσπρια + ψωμί + σαλάτα	Λαδερά + ψωμί + τυρί + σαλάτα
---------------------------------------	------------------------	----------------------------------

*κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι-θαλασσινά

*όταν υπάρχει ζυμαρικό δεν έχουμε ρύζι, πατάτα και ψωμί

Επιλογές Απογευματινού

1 κομμάτι σπιτική μανιταρόπιτα + 1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό πορτοκάλι	1 κουπάκι κρέμα ή ρυζόγαλα	1 τoστ λαχανικών + γαλοπούλα + 1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό πορτοκάλι	1 κομμάτι σπιτική χορτόπιτα
--	-------------------------------	--	--------------------------------

Επιλογές Βραδινού

Κρέας* + ζυμαρικά* + σαλάτα εποχής	Όσπρια + ψωμί + σαλάτα	Λαδερά + ψωμί + τυρί + σαλάτα
---------------------------------------	------------------------	----------------------------------

*κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι-θαλασσινά

*όταν υπάρχει ζυμαρικό δεν έχουμε ρύζι, πατάτα και ψωμί

Επιλογές Προ-ύπνου

Τσάι + φρυγανιές + μέλι	Γάλα + σπιτικά κουλουράκια	Κεσεδάκι γιαούρτι + δημητριακά πρωινού
-------------------------	-------------------------------	---

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΕΛΗΜ ΝΙΑΝΤΕΝ

ΚΟΣΜΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

από το Νοσοκομείο Ξάνθης

Πηγή: thrakitoday.com