

mgr inż. Paulina Gąsiewska

Zdać i przeżyć, czyli jak się żywić w trakcie trwania sesji egzaminacyjnej

Jak co roku sesja zbliża się wielkimi krokami, a my w pośpiechu i natłoku nauki zapominamy o tym, że jeść i pić jednak trzeba... Chcesz wiedzieć, jakie produkty spożywać, aby z sukcesem przeżyć sesję i w spokoju doczekać jej pozytywnych wyników? Odpowiedź jest prosta! **W trakcie przygotowań do semestralnych zaliczeń, jak i poza nimi, nasza dieta powinna być urozmaicona i zdrowa.** To jedyny sposób, dzięki któremu nasz mózg z łatwością przyswoi nowe informacje i nieznane wcześniej umiejętności. Nic tak bowiem nie wspomogę naszego ciała w walce o nowe pokłady wiedzy, jak odpowiednio przygotowany, prawidłowo zbilansowany posiłek.

Nieracjonalne żywienie sprzyja występowaniu niedoborów składników odżywczych w organizmie, więc jeśli tak właśnie wygląda Twoja dieta przez większą część roku, najwyższa pora na trwałe zmiany. W kilka dni nie nadrobisz powstałych niedoborów, na które tak ciężko pracowałeś przez długi czas. Brak odpowiedniej ilości zmagazynowanych w ciele składników odżywczych z pewnością nie ułatwi pracy i nie zwiększy wydolności Twojego mózgu.

Pamiętaj: dbać o swoją dietę musisz cały rok, nie tylko w trakcie trwania sesji egzaminacyjnej.

Nie istnieją „magiczne” produkty, dzięki którym zdasz sesję. Jest jednak żywność, której spożycie sprzyja zapamiętywaniu i korzystnie wpływa na zdolność koncentracji, kreatywność, odporność na stres, nastrój i samopoczucie. Do produktów o takim działaniu należą m.in.:

- **pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy włoskie** – skarbnica zdrowych kwasów tłuszczowych, wspomagających funkcjonowanie układu nerwowego, a także magnezu, żelaza, cynku, witaminy E i witamin z grupy B,
- **siemię lniane** – doskonałe źródło kwasów omega-3, magnezu i cynku,
- **kasza gryczana i niskoprzetworzone produkty zbożowe, takie jak pieczywo razowe, ciemne makarony, brązowy ryż, płatki owsiane** – to źródła węglowodanów złożonych stanowiących paliwo dla mózgu oraz magnezu, cynku, żelaza, potasu i witamin z grupy B,

- **jaja** – źródło lecytyny, która w znakomity sposób poprawia zdolność koncentracji i pamięć, zwiększa wydolność psychofizyczną oraz źródło żelaza, cynku, witamin z grupy B i witamin A, D, E, K,
- **tluste ryby morskie** (np. łosoś, tuńczyk, makrela) będące dobrym źródłem kwasów omega-3,
- **warzywa i owoce** to cała gama antyoksydantów, które ochronią Twój organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

Teraz przyszła kolej na **poznanie kluczowego elementu diety**, którego przestrzeganie zapewni Ci odpowiednią ilość wszystkich składników odżywczych – **to urozmaicenie**. Jedynie dzięki przestrzeganiu tej prostej zasady możesz mieć pewność, że niczego w Twojej diecie nie zabraknie i niczego nie będzie w niej zbyt wiele. Korzystaj z różnorodnych produktów, poznawaj nowe smaki, odkrywaj nowe połączenia – dzięki temu Twoje posiłki będą kolorowe, smacznie i przede wszystkim zdrowe.