

Питание, которое может помочь в период подготовки к ГИА

Питание для мозга

Подготовка и сдача экзаменов - дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться, а главное, знать, что есть и в каком наборе.

Продукты, которые помогут улучшить память:

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Совет: перед зубрежкой съест 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 очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съесть половину плода в день.

Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:

Креветки - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарения).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Продукты, которые помогут 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, что способствует развитию творческого мышления.

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

Биостимуляторы интеллекта:

К ним относятся такие природные средства как *мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис*. Из лекарств к ним относятся *поливитамины* (преимущественно – с витаминами группы *B*) и так называемые *ноотропы* (*аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них*) – по рекомендации врача.

Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь: **только – чай и кофе!**

Успокаивающие. Рекомендуются только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!

Стимулировать интеллект начинать во втором полугодии 9-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ГИА.