

Ξεκινάνε οι εξετάσεις; Η επιτυχία κρύβεται στη δυνατή μνήμη και τη συγκέντρωση!

Οι εξετάσεις είναι προ των πυλών κι η προετοιμασία για αυτές έχει χτυπήσει κόκκινο! Όπως όλα στη φύση, έτσι και ο ανθρώπινος εγκέφαλος χρειάζεται ενέργεια για να μπορέσει να αποδώσει έργο. Πολύ απλά, έχει ανάγκη από τροφή. Επομένως, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ποιότητα του «καυσίμου» που θα δώσουμε στον οργανισμό μας καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και την εγκεφαλική του απόδοση. Δοκιμάστε να διαβάσετε νηστικοί ή έχοντας φάει μία οικογενειακή συσκευασία πίτσας. Η απόδοση θα σας απογοητεύσει. Ποια είναι, όμως, η ιδανική διαίτα για την περίοδο των εξετάσεων; Ας δούμε μερικές βασικές αρχές:

1.Μην παραλείπετε το πρωινό γεύμα. Πολυάριθμες μελέτες έχουν αναδείξει τη σημασία του καλού πρωινού στην πνευματική απόδοση μαθητών και φοιτητών⁽¹⁾. Το πρωινό προσφέρει άμεσα ενέργεια, η οποία αξιοποιείται από το προερχόμενο από την ολονύκτια νηστεία σώμα μας. Επιπλέον, η συστηματική κατανάλωσή του έχει συσχετισθεί με καλύτερες διατροφικές επιλογές κατά τη διάρκεια της ημέρας και μικρότερη πιθανότητα κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε κορεσμένα και trans λιπαρά (fast food, πατατάκια, σοκολάτες κ.α). Ορισμένες εξαιρετικές εναλλακτικές προτάσεις είναι 1 ποτήρι γάλα συνοδευόμενο από 1 κομμάτι σπιτικής σπανακόπιτας, είτε γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης ή 1 ποτήρι χυμό με ψωμί, μαργαρίνη και μέλι.

2.Συχνά και μικρά γεύματα. Απαραίτητη προϋπόθεση της σωστής πνευματικής απόδοσης είναι η διασφάλιση σταθερών επιπέδων ενεργειακού καυσίμου για τον εγκέφαλο, δηλαδή γλυκόζης. Επομένως, τα ενδιάμεσα γεύματα (snacks) αποκτούν ιδιαίτερη αξία τη συγκεκριμένη περίοδο, καθώς διασφαλίζουν τη σταθερή παροχή της γλυκόζης στον εγκέφαλο. Ένα ποτήρι φυσικό χυμό, γιαούρτι με 1 κουταλιά της σούπας μαύρες σταφίδες και λίγα καρύδια ή ένα smoothie (ρόφημα αμυγδάλου, ρόδι, blueberries και κουκουνάρι) αποτελούν εξαιρετικές επιλογές. Ακόμα, συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης γλυκών σε μεγάλες ποσότητες, γιατί όχι μόνο προσθέτουν πολλές θερμίδες, αλλά και γιατί ανεβάζουν και κατεβάζουν απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, δημιουργώντας πρόσθετες ενεργειακές ανάγκες πολύ γρήγορα. Γενικότερα, προτιμήστε προϊόντα ολικής άλεσης που διασφαλίζουν σταθερότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

3. Αυτό το διάστημα δεν ενδείκνυται η απώλεια βάρους, ειδικά ακολουθώντας στερητικές δίαιτες. Μπορεί το καλοκαίρι να έπεται των εξετάσεων και η απώλεια κιλών να είναι διακαής πόθος, αλλά «δυο καρπούζια κάτω από μια μασχάλη» δεν χωράνε. Τα αυστηρά προγράμματα διατροφής επιτείνουν το στρες, αυξάνουν την ψυχολογική πίεση⁽²⁾ και δημιουργούν διατροφικές ελλείψεις που επηρεάζουν την απόδοση. Ας επικεντρωθείτε, λοιπόν, στις εξετάσεις και η δίαιτα παίρνει σειρά μετά.

4. Η κατανάλωση βιταμινών, κυρίως αυτών του συμπλέγματος Β, είναι πολύ σημαντική. Έχει διαπιστωθεί ότι η έλλειψή τους σχετίζεται με γνωσιακές διαταραχές, όπως απώλεια μνήμης κι έλλειψη συγκέντρωσης⁽³⁾. Οι βιταμίνες αυτές είναι απαραίτητες σε κυτταρικό επίπεδο στην παραγωγή ενέργειας και χωρίς αυτές, όση γλυκόζη κι αν έχουμε, δεν μπορούμε να αξιοποιήσουμε το «καύσιμο», παράγοντας ενέργεια που χρειάζεται ο εγκέφαλος⁽⁴⁾. Επιπλέον, οι βιταμίνες Β είναι κατά βάση υδατοδιαλυτές, που σημαίνει ότι δεν μπορούν να αποθηκευτούν στο σώμα μας και θα πρέπει να γίνεται η πρόσληψή τους καθημερινά, ειδικά στην απαιτητική αυτή περίοδο των εξετάσεων.

Αν τώρα σε όλα αυτά προστεθούν ο καλός και ποιοτικός ύπνος, η σωστή ενυδάτωση, κι η διαχείριση του άγχους, τότε έχουμε το πλαίσιο που θα διασφαλίσει πρόσβαση στην επιτυχία.

Βαμβακά Ευγενία
Καθηγητρια Οικιακής Οικονομίας