

# Питание

Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь о своем здоровье. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

Продукты, которые помогут вам...

## ➤ улучшить память



**Морковь** - особенно облегчает запоминание, так как стимулирует обмен веществ в мозгу. Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** - помогает удерживать в памяти большой объем текста, в этом фрукте большом количестве содержится витамин С. Кроме того, в ананасах содержится очень мало калорий (в 100г всего 56).



**Авокадо** - источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

## ➤ сконцентрировать внимание



**Креветки** - деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100г в день.

**Репчатый лук** - помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



➤ **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.

**Тмин** - способствует рождению гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в тмине, стимулируют всю нервную систему. Чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.



➤ **успешно грызть гранит науки**

**Капуста** - снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом.



**Лимон** - освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С

**Черника** - способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

➤ **чувствовать себя счастливым**

**Паприка** - чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.



**Клубника** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

**Бананы** - содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот сигнализировал: «Вы счастливы».



Ну и конечно - **Шоколад**. 😊